

மங்கையர் மலர்



**கிதூக்கும்
மேல என்ன
வேண்டும்?**

பரிபூரண
ஆயுர்வேத
குளியலுக்கு



குடும்ப பராமரிப்பு
சோப்
மெடிபிக்ஸ்

தமிழ்நாடு அரசுத் துறைகள் 75 ஆண்டு 2015-ம் ஆண்டு பதிப்புத் தகவல்
www.dharmaparam.org



‘உணவு’ ஸ்பெஷல்

வித்தியாசமர்க	
சமைக்கலாம் வாங்க	- 20
சைனில் உணவில்	
இத்தனை விஷயமா?	- 40
சிறிய அலைகளின் அற்புதம்	- 92
குழந்தைகள் விரும்பும்	
‘சப்பு’ உணவு வகைகள்	- 57

கூந்தல் அழகு

ஹோர் ஸ்டைல்	- 28
பார்சனாலிட்டி பக்கம்	
வல்லுனர்கள் செய்யும்	
வலுவான சிபாரிசு	
(அழகுக்குதான்)	- 44
முதலில் வீட்டுக்குள்	
வென்றுகாட்டு	- 129

மங்கையர் மலர்

ஜூலை '99
மலர் : 19
இதழ் : 6

உணவே முத்து அழகு	- 101
எங்கு போனாலும்	
வேலையுண்டு	- 108
படித்தோம், சமைத்தோம்	- 147
சமையலறையில் பன்னாட்டு	
உணவு வகைகளின்	
ஆக்கிரமிப்பு	- 152

நினைப்பே நிஜமாகும்	- 159
அறிவோமா?	
சட்டெனக் கை கொடுக்கும் சில	
கை மருந்துகள்	- 31
சண்டை போடும்	
குழந்தைகள்	- 67

நவீன உணவு
சிறப்பிதழ்

கல்கி

4.7.99 இதழில்...

◆ 'ஹே ராம்' :

கமலஹாசன் ஸ்பெஷல்
பேட்டி!



◆ மாணவர்களை மிரட்டும் மாத்திரைகள்!

- அபாயக் கட்டுரை

◆ கார்கில் யுத்தம் :

ராணுவ அதிகாரியின்
சிலிர்ப்பூட்டும்
அனுபவங்கள்!

◆ ரஜினி ஜூரம் :

ஜப்பானில் 'பேளிகேட்'
முத்து!

உடல் தலம்

வயிற்று வலியா,	
உடனே கவனியுங்கள்	- 50
விஞ்ஞானி சொன்ன	
பஞ்சபூதத் தத்துவம்	132

வாழும் பெண்மணிகள்

சரியோ, தவறோ நமச்	
சடங்கும் செய்தேன்	- 83

பூஜை அறையில்...

அருள் பொழியும்	
ஸ்ரீ சக்ரபூஜை வழிபாடு	- 104

ஆசிரியரின்...

சிவ வார்த்தைகள்	- 5
நட்பு வட்டம்	- 14

தொடர்த்து வரும்...

இம்மாத இல்லத்தரசி	- 83
புக றெல்லிப்	- 115
நியூஸ் சாலட்	- 119
இந்த மாதம் எப்படி?	- 137
விட்டுக்குள் தோட்டம்	- 149

ஆண்கள் பகுதி

மனதைத் திறந்து விட்டேன்	- 177
-------------------------	-------

கதைகள்

இதுக்குப் போர் கோபமில்லை	
- கன்னம்மா பகவதி	- 75
பாசம் வேறு, புந்தம் வேறு	
- அருணா நந்தினி	- 82
வீரத்துக்குப் பின்னால்	
- அருணா ரகுராமன்	- 122
அப்பாவாய் நினை	
- ஜனனி	- 162
கனவிவிதுகண்டேன்	
- தொடர்கதை	- 168

அனுபவம் பேசுகிறது

துணை	- 9
ஒரு தரம் இரு தரம்	
போயே போச்சு!	- 18



அனைவருக்கும் இலவசம்! 420 ரூபாய் மதிப்புள்ள சிறப்பான இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் எங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரத்திற்காக...

இங்குள்ள அனைத்து பள்ளிகளிலும் பிழைக்கக்கூடிய இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்!

பாடம் - 1	பாடம் - 2	பாடம் - 3	மொத்தம்	பீப்ர்!
ரூ. 110	ரூ. 140	ரூ. 170		

பாடம்-1 (பேர்த் திங்கிலீஷ் கோர்ஸ்) ABCD முதலான ஆங்கிலம் அறிவப்படுத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் வகைப்பாடுகள் கூட. இந்த கோர்ஸ் மூலம் அடிப்படை ஆங்கிலம் எந்த மூலம் ஆங்கிலம் உள்ளது என்று அறியும். இதை மூலம் அறியும். இந்த கோர்ஸ் மூலம் ரூ. 110/-

பாடம்-2 (திங்கிலீஷ் கோர்ஸ்) எந்த மூலம் உள்ளது. அதன் மூலம் அறிவப்படுத்தும். இதை மூலம் அறியும். இந்த கோர்ஸ் மூலம் ரூ. 140/-

பாடம்-3 (திங்கிலீஷ் கோர்ஸ்) எந்த மூலம் உள்ளது. அதன் மூலம் அறிவப்படுத்தும். இதை மூலம் அறியும். இந்த கோர்ஸ் மூலம் ரூ. 170/-

அனைத்து கம்ப்யூட்டர்
வெட்கனாலி மூலமாக நயமாக்கப்பட்ட
வெட்கனாலி கோர்ஸ்



இலவசமாக கோர்ஸை இவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளவும்

- இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பனில் உள்ளது போன்ற விவரங்களை எழுதி அனுப்ப வேண்டும் • கொடுக்க மாற்றம் காருவாக எழுதி அனுப்பினால் இதுவரை கொடுக்கப்படவில்லை • ஒரு கோர்ஸை இலவசமாக பெற ஒரு கூப்பனரை அட்டாசாக அனுப்ப வேண்டும் • கவனம் மீது ரூ. 3 மதிப்புள்ள தற்போதுள்ள கூப்பனரை அனுப்ப வேண்டும் • கூப்பனில் உள்ள பிழைகளைக் கவனம் மீது இந்த கூப்பனில் அளிக்கப்படும் • கோர்ஸ் முற்றிலும் இலவசம், ஆனால் இந்த பெற்றுக் கொடுக்கப்படும் கூப்பனரை வசதியாக நீங்கள் இதுவரை கொடுக்க வேண்டும் • இந்த கூப்பனரை உள்ளதுவரை அனுப்புவதில் எந்தவரும் தாமதம் ஏற்பட்டால், கோர்ஸ் அனுப்புவதில் முடிவு எங்கெனவே சாரும் • இந்த இலவசத்தைக் குறித்து எந்த விதமான கடிதம் போக்குவரத்திற்கும் இடமில்லை

கூப்பனரை பூர்த்தி செய்து தாமதமின்றி உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

P.B.No. 6569, 15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai - 600 017

எனக்கு 420 ரூ. மதிப்புள்ள கற்பனையால் இங்கிலீஷ் இன்ஸ்டிடியூட் அளிக்கின்ற பாடம் 1,2,3 ஆகிய இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பெறவேண்டி இலவசமாக அனுப்பித் தரவும் எனவே கேட்டுக்கொள்கிறேன். மேல்கோர்ஸ் அளிப்பதில் சலுகைகள் 5 அட்டாசுகள் உடனடிபெட்கொள்ள சலுகைகள் நீங்கி ரூ. 100௦௦ தபால்சாரியை தந்து எனது கூப்பனரை அனுப்பும் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பெறவேண்டி. பெற்றுக் கொள்கிறேன் என உறுதிப்படுத்துகிறேன். இந்த கூப்பனரை அனுப்புவதில் தாமதம் ஏற்பட்டால், கோர்ஸ் அனுப்புவதில் முடிவு எங்கெனவே சாரும்.

(கூப்பனரை அனுப்பும் தபால், பதிவு செய்யும், ஆங்கிலத்தில் எழுதவும், இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் அனுப்பித் தரவும்)

NAME _____

ADDRESS _____

PIN CODE [] [] [] [] [] []

Rs. 1000 /-

மற்ற
கடைகளில்



Rs. 895 /-

கபீக்ஷாவில்
மட்டும்

எங்கு வாங்குவீர்?

வீட்டில் நீங்கள் உபயோகிக்கும் ஒவ்வொரு பொருளும் சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் கபீக்ஷாவில் மட்டும் தான் கிடைக்கிறது.

**நீங்களே
ஒப்பிடுங்களேன்**

பொருள்	மற்ற கடைகளில்	கபீக்ஷாவில்
முட்டை 1000	78.00	71.88
வெள்ளை எரிமலை 5000(1)	125.00	109.88
காய்கள் 1000	73.80	67.48
கோதுமை, செ.க.த. காய்க்காய்	42.00	38.50
செ.க.த. காய்க்காய் 1000	130.00	119.88

மேலே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் பொருள்கள் மட்டும்.

அதே பொருளை அதே விலை கொடுத்து மற்ற கடைகளில் வாங்குவது வாதாரித்தனம் இல்லையா? இதை ஸ்டோபவட்டம் சென்னையினர் உணர்ந்துள்ளதால் தான் கபீக்ஷா சென்னையில் No.1.



**சென்னையில்
27 கபீக்ஷாக்கள்**

**சலுகைகளை
10%
பறிப்பது**

- அமைப்பு: 65/3, கி.ஜி.டி. காலனி.
- அமைப்பு: W-125, 3வது கிளையர்.
- அமைப்பு: (கோ)1944, 13வது கிளையர்.
- அமைப்பு: 72, முதல் கிளையர்.
- அமைப்பு: D-101, 101வது கிளையர்.
- அமைப்பு: I/C, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 101, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 22, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 20A/3, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 332, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 7/4, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 12, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 101, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 114, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 1, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 1/A4, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 113, கருவிலை தெரு.

புதிய கபீக்ஷாக்கள்:

- கி.ஜி.டி. காலனி
- 30/1, கருவிலை தெரு.
- 132, கருவிலை தெரு.
- 31, கருவிலை தெரு.
- 331, கருவிலை தெரு.
- 15, கருவிலை தெரு.

- அமைப்பு: 2, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 41/1, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 15, கருவிலை தெரு.
- அமைப்பு: 15/1, கருவிலை தெரு.

Subhiksha

Pay Less ... Always

4910392

சென்னை, கருவிலை தெரு.

Subhiksha

பள்ளி கல்லூரி எல்லாம்
நிறந்திருப்பார்கள்.
பரீட்சை-விவிலுத்து
பிழிகோர்ஸ் வரை
அட்பிஷனுக்கு
அடிதடி.
இன்டர்வியூ,
டொனேஷன்...

இன்னும்
எத்தனையோ. இந்த
ஒரே மாதங்களுக்கு
வேறு எதுவும்
கண்ணை தெரியாது
என்கிற அளவுக்கு
பிவிதான்.

ஆனால் அதனால்
மற்றவைகள் எல்லாம்
நடக்காமல்
போய்விடுகிறதா என்ன?
பிரபஞ்சத் தத்துவம்
ஒன்றுண்டு- நாம் மெனையில் உள்ள
ஒரு பொருளை நகர்த்தினால் அது
பிரபஞ்சம் முழுவதும் நகர்த்தலை.
நகர்த்தலை ஏற்படுத்துகிறது. இது
உண்மை. எனவே நாம்
ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவரோடும்
பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறோம்.

நிறைய பேர் சொல்லக்
கேட்டிருப்பீர்கள், "எனக்கு யார்
தயவும் வேண்டாம். நான் ரொம்ப
கதந்திரமான மனுஷன்/மனுஷி."
இந்தப் போக்கில் நிறைய ஆனால்
உண்மையில் யாராலும் அப்படி
இருக்க முடியவே முடியாது.

தட்டில் போட்டுக் கொள்ளும்
சோத்திற்கு ஒரு விவசாயி
வேண்டாமா? அவ்வது அணிந்து
கொள்ளும் உடைக்கு ஒருத்தர் வேலை
செய்ய வேண்டாமா? 'ம்... காசை
விசெவிறித்தால் எல்லாம் கிடைத்து விட்டுப்
போகிறது...' என்பார்கள். கை நிறைய காசை
இருந்தால் கூட ஒரு பிடி அண்ணம்
சாப்பிடக் கிடைக்காமலும் போகும். பணம்
வந்து அத்தனை இடங்களிலும்
கவாது.

மனித அனுசரணை
காண்டிப்பாக ஒரு வருக்கொருவர்
நெவை. அப்படித்தான் இந்த
உலகம் படைக்கப்பட்டு
இருக்கிறது. 'எனக் கென்ன...

என்று கதையைச் சாத்திக் கொண்டு
இருக்கவே முடியாது. அப்படி ஒரு
கீழ்நாட் நாகரீகம்

வந்தபோதுதான் குத்து. கொலை
என ஆகிப்போய் இப்போது
'அசோசியேஷன்' வடிவில்
கட்டுக் குடும்பமாக
வாழ்கிறார்கள்.

இத்தனையும் எதற்குச்
சொல்ல வருகிறேன்
என்றால் பிண்ணைகள் கல்வி
கற்க ஆரம்பிக்கும்போது
அவர்கள் கிப்ர்ஸ்ட் ரேங்குக்
எடுக்கத் துரத்துங்கள். அதே
சமயம் மனித நேயம், சக
மாணவர்களோடு அன்பு,
நேச பக்தி, நாட்டுப்பற்று



* கடிப்பி மனிதனின் உட்கல் பழக்கம், மனம்நான்
நினைவதிலுடன் நடத்த வேதையில் வீ மரணம் தடைத்த
நாது உணவுக்கு இவ்வி அஞ்சலி கொடுத்துவிரக் கேட்க
சாத்தி குப்பா.

இவற்றையும் அவர்களுக்குச் சொல்லிக்
கொடுங்கள்.

அன்பு, சக மனித உருவான இல்லாமல்
மனித சமுதாயம் வளர்த்து காக, பணம்,
அறிவாரம், அத்தனது என காட்டு
யிராண்டித்தனமாக நடத்து கொள்வதை
தாம் பார்த்துக் கொண்டுதானே
இருக்கிறோம்.

இந்த பூமி பிரபஞ்சத்தில் ஓர்
அர்ப்ப சொத்து. எத்தனை அழகு
எத்தனை வணம்! மனிதனுக்குள்

மஞ்சளா ரமேஷ்



**பட்டுப் புடைவைகள்
நிறம் மங்கி
விட்டதா?
கறைகள் படிந்து
விட்டதா?
கவலை வேண்டாம்**

அனாகவாம்

**ஸ்ரீ ராம்லோக்
& கோ**

**73, ரங்கநாதன் தெரு,
தி.நகர்,
சென்னை - 600 017.
போன் : 4345697**

(அம்பிகா அப்பனம் டிப்போ பின்புறம்)

மற்றும் காட்டன், நைலான்,
பாலியஸ்டர் புடைவைகள்,
ஜின்ஸ் பரண்ட், கர்ட்டன்ஸ்
முதலியவைகளுக்கு புதிய
எழில் மிகு வண்ணம் கூட்டி
புதுப்பொலிவுடன் பிரீண்டிங்
& டையிங் செய்து தரப்படும்.

**மேலும் எம்ப்ராய்டரி,
டார்னிங்
ஐரிகை பாலிங்,
Spl. ட்ரை கிளீனிங்
செய்து தரப்படும்.**

எத்தனை அற்புதங்கள். ஆனால்
இதையெல்லாம் மறந்து அவ்வப்போது
'போர்', 'போர்' எனக் கவி
சண்டைக்கிழம்புபடும். பெற்றற்கரிய மனித
உயிர்களின் தழைதும் நடந்து கொண்டிருக்கிறதே!

தம் நாட்டு எல்லையில் எத்தனை வீரக்
கண்மணிகள் இப்போதைய போரில்
மடிந்து போயிருக்கிறார்கள். அதிலும்
இந்திய ஜவான்கள் சிலரைப் போர்க்
கைதிகளாகப் பிடித்து அவர்களைக்
காட்டுமிராண்டித் தனமாக தாக்கி
உடலைச் சிதைத்து நமக்குத் திருப்பித்
தந்திருக்கிறார்கள் எதிரிகள். அந்த
வீரர்களைப் படிக்கும்போது மனம்
பதறுகிறது. எப்படிப்பட்ட குரூரம்!
ஒய்வுபெற்ற ஒரு படை வீரர்
சொல்லியிருக்கிறார். "இது
பாவித்தானியர்களுக்கு ரொம்ப சர்வ
சகஜமான விஷயம்" என்று.

நாம் அனைவரும் இத்தியர்கள் என்று
பெருமையோடு ஒன்றுபட வேண்டிய
நேரமிது. நம் குழந்தைகளுக்கு தேசப்பற்றை
ண்டிப் பெருமிதப்படைச் செய்ய
வேண்டிய நேரம்.

ஆனால் எங்கோ எல்லையில் யாரோ
சண்டை போடுகிறார்கள் என்று
சேவல்களிலும், வெளிநாட்டுப்
பொருள்களின் சேகரிப்பிலும் முயற்சமாக
இருப்பது எத்தனை பெரிய துரோகம்!
அதே உணர்வையே இன்னும் நம்
குழந்தைகளுக்கும் விதைத்துக்
கொண்டிருப்பது எதிர்காலத்திற்கே
அபாயமானது அல்லவா?

எங்கே போனாலும் நமக்குப்
பாதுகாப்பு தருவது நம் தாய்நாடுதான்.
அமமா மடியில் இருக்கும் பத்திரம் வேறு
எங்கு கிடைக்கும்? இவையெல்லாம்
சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டிய நேரமிது.

அதே போல வெளிநாடுகளில் இருந்து
இங்கு இறக்குமதிவாங்கித்
பொருள்களினால் தம்முடைய நாட்டுச்
சிறு தொழில்களுக்கு மிகப் பெரிய
நீங்குகள் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.
ஆர்ப்பாட்டத்தோடு விற்பனையாகி வரும்
வெளிநாட்டுக் குளிர் பானங்களினால் நம்
உள்ளின் சோடா, கலா எவ்வளவு இருந்த
இடம் தெரியாமல் போய்விட்டது.
விராமத்துச் சின்னஞ் சிறு கடைகளில் கூட
வண்ண வண்ண குளிர் பானங்கள் தான்.

நம் அம்மா அன்போடு லீட்டில்

சமைக்கும் சமைப்பவை கேலிசெய்து விட்டு
ஆர்ப்பாட்டமான வெளிமாது சமைத்துத்
தரும் உணவைச் சுவைப்பது போலத்தான்
இது. மிகப் பெரும் 'பொருளாதார
சுருக்கத்திலே' இதில் அமைதியாக
நடந்து வருகிறது.

இந்த விஷயத்தில் இப்படி இன்னும்
நிறைய செய்திகளைச் சொல்ல முடியும்.
நாட்டுப் பற்றுள்ள பல பெரியவர்களும்
குழந்தைகளுக்கும் விஷயங்கள்
இன்னும் பயங்கரமானவையாக வளர்ந்து
கொண்டுதான் இருக்கிறது.

நாம் அனைவரும்
ஆட்டம்-பாட்டங்களில் களைந்து
உல்லாசமாகத் தூங்கிக் கொண்டு
இருக்கிறோம். நம்மைச் சூழ்ந்து வரும் பல
அவலங்களை உணர்வதாகவே நமக்குத்
தெரிவதில்லை. 'கண்டதே காட்சி;
கொண்டதே கொலம்'தான். இதெல்லாம்
நம்மை எங்கே கொண்டு போய் நிறுத்தும்
என அறிவாதவர்களாக இருக்கிறோம்.

நாட்டுப்பற்று, தேசபக்தி நமக்கு
வளமுமானால் இந்த அத்தனை
அவலங்களையும் சுண்டிப்பாகக் களைய
முடியும். மீண்டும் ஒரு சுத்தநர முழக்கம்
வந்தால்கூட தேவதை என்னுதான்
தோன்றுகிறது. அப்போதுதான் பல்வேறு
வகையிலும் நமக்குத் தெரியாமலே நாம்
அழிந்து கொண்டிருப்பதைத் தடுத்த
நிறுத்த முடியும்.

இன்றைக்கு நிறைய சமூகப்பணிகளில்
பெண்கள் இறங்கியிருக்கிறார்கள்.
அமைதியாக ஏராளமான ஆகக் பூர்வமான
செயல்களில் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள்.
ஆவர்கள் தங்களுடைய பணிகளில்
இதைப் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்-
தேசபக்தி. 'நாம் இத்தியர்கள்' என்பதில்
பெருமை கொள்ள வேண்டும்.
அயல்தாட்டு பானமும், அயல் நாட்டுக்
காகும்தான் அந்தஸ்தின் அடையாளம்.
இத்தியத் தயாரிப்பு என்றாலே குறைவாகப்
பார்ப்பது என்பதைவெல்லாம் நிறுத்த
வேண்டும்.

நம் நாட்டு ஜனத்தொகை கோடியில்
நான் சொல்ல வேண்டும். இத்தனை
பேரும் ஒற்றுமையாக 'இது எங்கள் தேசம்'
என முஷ்டி உயர்த்தினால் யார் நம்
எதிரில் நிற்க முடியும்?

தேவை- நமக்கு விழிப்புணர்வு!
முக்கியமாக- குழந்தைகளுக்கு நம்
நாட்டுப் பெருமையை உணர்த்துவோம்.

புத்தல் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதழ்

ஆன ஆல்யம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மருகன்

ஜூலை '99

□ ஸ்ரீ கோமாதா

- வண்ணப்பதத்துடன் பூஜை
விவரங்கள்

□ உன்னும் உனவே மருந்து!

- 32 பக்க இணைப்புப் புத்தகம்

□ ஸ்ரீ தன ஆகர்ஷண பைரவர்

- பாக்கெட் சைஸ் வண்ணப்படம்

□ நவகரக பரிகாரத்திற்கு சுந்தரகாண்டம்!

விலை ரூ. 10/-

அடுத்த இதழில்...

● மகான் அரவிந்தர்

- இணைப்புப் புத்தகம்

● ஆடி வெள்ளிக்கு

அம்மனின் விசேஷ பாடம்

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,

'வித்யாஷ்ரம்', 7, அருணாசலபுரம் - 2-வது
தெரு, அடையாறு, சென்னை - 600 020.
தொ. பே : 4912231, 4908529

விஜய் T.V-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

18-06-99 முதல் ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை மாலை 5.00 மணிக்கு

சித்தர் மருத்துவ அரங்கம்

100 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட ஒலைச் சுவடியில் கண்டுபிடித்த அற்புத மருந்துகள்! ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும் அற்புதமான காயகல்ப மருந்துகள் மற்ற மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படாத நோய்களையும் தீர்க்கக் கூடிய குரு மருந்துகள்! நாடி சோதிடம் - ஜாதகப்படி நோய் தீர்க்கும் முறைகள்! மற்றும் சித்தர்கள் செய்த அநேக அதிசயங்கள், உண்மை சம்பவங்கள்! நவீன விஞ்ஞானம் சாதிக்காத பல சாதனைகள் பற்றிய அற்புத விளக்கம்! எங்கும் கேள்விப்பட்டிராத, படித்துமிராத அநேக விஷயங்கள், அதிசயமான செய்திகள்! இவை போன்ற கவரரசியமான பல விஷயங்களை நிகழ்ச்சியின் இடையிடையே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வழங்குபவர்:

'சித்தர் சிரோம்மணி'

Dr. S. ஜெயராம்

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Hegd.)



'வேலாண்டி சித்தர் என்ற மகானின் 182 ஆண்டு குரு பரம்பரையில் வந்தவர். ஜோதிடம், மந்திரம், ஔஷதம், கல்பம், ஞானம், யோகம், ரசாயனம் ஆகிய நம் நாட்டு மற்றும் மேலை நாட்டு, சித்தர் அருங்கலைகளில் ஆராய்ச்சி உடையவர். 3000-க்கும் மேல் பழமையான ஒலைச் சுவடிகள் ஆராய்ந்தவர். யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்தர் மருத்துவர் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், இந்தி ஆகிய மொழி புலமை பெற்ற பன்மொழிப் புலவர்!

க்ழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டுவலி (Arthritis, Spandylitis), கைகள், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, அல்சர், மூலநோய், பெண்களின் நோய்கள், குழந்தை இல்லாமை, கல்லீரல் (Hepatitis), சிறுநீரகம், மூத்திரப் பை கோளாறு, தீாழிவு - சர்க்கரை நோயாளிகளின் பிரச்சினைகள். இன்னும் ஆபரோஷன் இல்லாமலேயே நோய்தீர்க்கும் அற்புத சிகிச்சை பற்றி அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கம் - சிகிச்சை பற்றிய தொடர் திகழ்ச்சி! நோயாளிகள் மட்டுமல்ல, படித்தவர்கள், பாமரர்கள் அனைவருமே பொது அறிவுக்காக தவறாமல் காணவேண்டிய திகழ்ச்சி! உங்களுக்கும் இதில் பங்குண்டு. உங்கள் கேள்விகளையும், விமர்சனங்களையும் தமிழ், ஆங்கிலம், இந்தி, மலையாளம், தெலுங்கு ஆகிய எந்த மொழியிலும் அனுப்பலாம்!

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.

போன் : 044-4810752 / 4727396 E-mail : navaidha@rediffmail.com

உடனடிக்கு உதவவு - நோய்க்கு மருத்துவ!

10-07-99 மதுரை-1 நியூ காலேஜ் ஹவுஸ் 2, டவுன் ஹஸ் ரோடு, இ 742971.	11-07-99 திருச்சி-1 ஹோட்டல் அஜந்தா ஹவுஸ் ரோடு, இ 415504	19-07-99 கோவை-2 பிரதீபாவுன் ஹாட்ஸ் 5, பெரியவாசி சாலை, R.S. புறம், இ 454185
20-07-99 ஈரோடு-3 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு பஸ் நிறையம் அருகில், இ 228611	21-07-99 சேலம்-4 ஹோட்டல் துவாரகா, நாந்து ரோடு, இ 447272	27-07-99 பெங்களூர்-1 ஹோட்டல் ஹைலாண்ட்ஸ் 154, சென்னை ரோடு, நாயு நகர், இ 2289232

சிகாகோவில் எங்களுக்கு
அருகில் உள்ள வீட்டில்
'ஜிம்' என்ற அழகான
பையன் 11, 9 வயது.

திடீரென காய்ச்சல்,
உடம்பு வலி என
மருத்துவமனையில்
சேர்க்கப்பட்டு, 2
தாட்களில் இரண்டு
வந்தான் வீட்டுக்கு.
துறுதுறுவென
இருந்தவன்
சொந்தது,
மெய்நது

எப்படியோ மாறிவிருந்தான். அவனுக்கு
வத்திருக்கும் தோய் 'Muscular Dystrophy'
எனப்படும் உடம்புடனேயே
தங்கிவிடும் தீராத தோய். அவனால்
வாசல்கதவு, ஜன்னல் கதவைத் திறக்க
இயலாது. 'போன்' மணி அடித்தால்
எடுத்துப் பேச இயலாது. 'ஸ்டீட்சைச'
ஆள் அல்லது ஆர்ப் செய்து விளக்கு
எரிய வீட அல்லது அணைக்க
இயலாது தளசுகள் எல்லாம்
வலுவற்றது வீட்டின.

அவன் பெற்றோர்கள் சோரவு
அடைபவிலைவாசல் எங்கெங்கோ
விசாரித்து ஒரு அருமையான தீர்வு
கண்டனர்.

பூட. கேம்பர் என்ற பயிற்சி முகாமில்
தாய்க்குக்கு 'யஸ்குலா டிஸ்ட்ரோபி'
போன்ற தோய்
பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடல்
இருந்து உதவ, பயிற்சிகள்
கொடுக்கின்றனா தாய்கள்
உயிராள்வார்களுட. வ இருந்து தாய்கி,
எழுத்து சண்டு. விளையாடி,
உதவிசெய்து மகிழ்விக்கும்.

ஜிம்மை அழைத்துக் கொண்டு
பெற்றோர்கள் 'பூட. கேம்பர்' முகாமிற்குச்
சென்றனர் அங்குள்ள தாய்களின்
திறமைகளை பயிற்சியாளர்கள் செய்து
காட்டினர்.

'சாண்ட்டி' என்ற பொன்னிற நாய்
'ஜிம்' மனைதிக கொள்ளை கொண்டது.
'சாண்ட்டி' துறுதுறுவென அன்பான
தன்மைய

'சாண்ட்டி'க்கு 11 கட்டளைகள்
உறுது கொடுத்து பழக்கி இருந்தனர்.
பன்னிப் பை. சாப்பாட்டுக் கடை
எடுத்துச் செல்வது, பந்து பொறுக்கிக்
கொடுப்பது, பன்னில் அளமதியாக
உடனிருப்பவருடன் சென்று திரும்புவது
போன்ற பல கட்டளைகள்.

'ஜிம்'மூக்கு 'சாண்ட்டி' மீதும்,
'சாண்ட்டி'க்கு ஜிம் மீதும் ஓர் கார்ப்பு
ஏற்பட்டது. நாய் 2 மாதங்கள்
பயிற்சி முகாமில் தங்கி,

'ஜிம்'மூக்குத் தேவையானபடி
பழக்கி விடப்பட்டது.
ஜிம்'மூக்கும் இரண்டு வாரம்

பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

முதலில் 'ஜிம்'மைப் பார்த்து, முவறத்து, விஸ்வத்து, ஓடி ஒளித்த 'சாண்ட்டி' மெதுவாக 'ஜிம்' கண்களைப் பார்க்க ஆரம்பித்தது. 'ஜிம்'முக்குக் கட்டளை இடும், உயர்ந்த குரலில் அதட்டும் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு, சாண்ட்டிக்குக் கட்டளை இட ஆரம்பித்தான். 'கீழே விடக்கும் பந்தை எடுத்து வா' 'கதவைத் திற' 'மின்விசிறியைப் போடு' போன்றவை.

சாண்ட்டியும், 'ஜிம்'மும் தன்பர்களாயினர். இப்போது 'ஜிம்'மும் சாண்ட்டியும் ஒரே வாழ்க்கைச் சங்கிலியில் இணைக்கப்பட்டனர். ஒன்றாகக் குவித்தனர். ஒன்றாகப் படுத்தனர். ஒன்றாக உலாவச் சென்றனர். மைதானத்தில் பந்து விளையாடினா.

பள்ளிச் செல்ல தனி சக்கர நாற்காலியில் ஜிம் அமர்நிறான். சாண்ட்டி பள்ளிப் பை, உணவுப் பை தன் முதுகில் கமந்து

தலிவுற்றவர்களுக்கான இடத்தில் ஜிம்மை உட்கார உதவுகிறது. பள்ளிக்குச் செல்கிறது. பாடம் நடக்கும் போது அமைதியாக ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து லேசாக கண் அயர்கிறது. மற்ற மாணவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதில்லை. நுரைப்பதில்லை. 'கருமமே கண்ணாயினர்' என மணி அடித்ததும், லஞ்ச் பாக்வைத் திறத்து ஜிம்மிடம் கொடுத்து, 'கோக்' குடிதததும், ரூப்பைக் கூடையில் போடுகிறது.

மாணவிய் கதவைத் திறத்து விட்டு, 'எலிவேட்டர்' பட்டனை அழுத்தி ஜிம்முடன் கீழே வந்து பள்ளி பஸ்ஸில் அமர உதவுகிறது.

ஜிம்முக்கு இம்மாதிரி ஓர் தலம் தாடி (buddy) திடைத்ததில் மிகப் பெருமை. தன் கணம் தெரிவதே இவ்வை. ஜிம் இப்போது எத்த தண்பனின் உதவியையும், ஏன் பெற்றோர்களிடமும் உதவி எதிர்பார்ப்பதில்லை.

தேரில் பார்த்தவர் : பரணி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பழங்கள்

கடைசி தேதி 15.7.99

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிய்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பிஸ்ராத்

மருத்துவமனை

முதன்முதலில்

அதிநவீன லேசர் கருவிடன்

லேப்ராஸ்கோப்பி

சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் குறுமையான

தீர்வு

- ◆ அம்சர்
- ◆ அபன்டிஸைடில்
- ◆ குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ◆ பித்தப்பை கற்கள்
(Gall Bladder Stones)
- ◆ கர்ப்பப்பை நோய்
- ◆ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
(Ovarian Cyst Removal)
- ◆ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ◆ ரத்த இழப்பு இல்லை
- ◆ துடிப்பு ஏற்காது
- ◆ உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

◆◆◆

அறுவை இல்லா

முல வியாதி

சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

- * லேசர் சிகிச்சை
- * கிரையோ சிகிச்சை
- * கதர் வீச்சு சிகிச்சை



BSH BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, எட்கப்ரி டாக்டர்ஸ் சாலை, சென்னை நகர், சென்னை-600030. தொடர் : 6440020 / 6441777.

விதவா செல்லராது, பதுபது

ஒரு சிறிய பிராமத்திய வசிக்கும் தாய்மாள் என் களின் மகளை அவளின் படிப்பை மனதில் கொண்டு ஒரு சிறந்த ஹாஸ்டலில் இந்த வகுடம் சேர்த்து விட்டோம். அவளும் அந்த ஏறாது கொண்டு விட்டாள். ஆனாலும் தாய்கள் செய்து தவறோ? பெண் தம்முடன் இருக்கும் சில காலங்களாக இழக்கிறோமோ? என்று மனம் ஒரு சுவை படுகிறது. தவறு செய்து என்னால் தெவியு படுத்துங்கள். (பெண் ஏழாம் வகுப்பு படிக்கிறாள்)

மிக தலச காரியத்தைச் செய்து இருக்கிறீர்கள். இவள் ஏதாவது... ஏதாவது... பெண் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி மிக முக்கியம். 'பெண் தம்முடன் இருக்கும் சில காலங்களாக...' என எழுதிக்கொண்டிருக்கிறீர்களே, அதுதான் நெருக்கிது. பெண் திருமணம் செய்து அதுபடி கைக்கப் பட வேண்டுகையில்" என்று உங்கள் மனதை உறுத்துகிறது. பெண்கள் மட்டுமல்ல, பிள்ளைகளும் கைகள் என வெளிப்பாட்டில் வேலை விட்டதால் தாம் உட்காரிய இருக்க ஒரு சிறப்பு! கொள்கைகளுக்குச் செல்லும் பிள்ளைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்

குழந்தைகளின் வகுப்புகளும் தம்முடைய அம்மைகள் செயலிடு பெற்றோரின் உதவும். விரு முறைக்கு வரும் பட்டினாரு ஹாஸ்டல் நடத்தவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பித்திர இளைப்பும் உதவிய் நெருக்கம் இன்னும் அதிகமாகும்

ஜி. அபர்ணா, கோவமுத்தூர்

நான் திறைப் புத்தகம்மனை விரும்பி படிப்பேன். அப்படி படிக்கும்போது ஒரு ஆசிரியை, இன்னொருவர் விமர்சனம் செய்து எழுதப்படும் எழுத்து மனதிற்கு வருகிற அளிக்கிறது இன்று ஒவ்வொரு புத்தகத்தில் அறிவுக்கினை எழுத்துமனை விமர்சனம் செய்து அவரது கருத்துகளை தவறானவை என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

மனம் ஏற்கவியைப் ஆனாலும் இப்படி எழுதி விடுக்கிறோமே என்று மனம் புலம்பியது

இது போன்றே சாதாரண வாழ்க்கைகளும்

ஒருவர், மற்றொருவரை விமர்சனம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்களே?

எனவே, பெருமையாக பல்வேறு புத்தகம் படிப்பதே தவறானதோ? என்று கருதுகிறேன்

உங்கள் பதிலில் இரண்டு பகுதி. முதலில் ஒருவர் மற்றவரைப் பற்றி விமர்சனம் செய்வது. இது தவறு மிகவும் வாகுக்காக மாறிப் போன விஷயம். சிலர் வயதிலேயே குழந்தைகளுக்குப் பாடலாடுகிறார்கள். பிள்ளை மனம் பட்டினம். பட்டினம் அவரவரே மாற்றிக் கொள்வது உதவியு.

ஒவ்வொருவன் எதையும் புத்தகத்தை நினைப்பதற்குள் எதை தெரிவிக்கிறது. உடம்பத்தில் அவர் அறிவுத்தரிக் கருத்துகளை உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் காட்டியும் இருக்கிறார். தவிரவும், ஒவ்வொரு கதைமனம் அவரை சொல்லி தூக்கிவிடுகிறார்



படிக்க வேண்டியவரை, அது ஒரு தனி எழுத்து...

இரண்டாவது பகுதி - திறைப் புத்தகம் கதைப் படிப்பதே தவறா என்பதற்காக பத்திரிகை திறைப் விஷயம்மனைப் படிக்கிறோம். விட்டதப்பட்ட. பத்து பாடல்களுக்கும் மேல் கதைக்கு, எரித்திரம், பூகோளம் என, அனைத்தையும் தெரித்து கொள்கிறோம். பட்டப் படிப்பதில் கொழி மத்தும் தாம் தேர்ந்தெடுத்தப் பாடல்கள் மட்டும் முதலமைப்பில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துகள் மட்டும் என உலகுக்கிறோம்

இப்படித்தான் தம்முடைய புத்தகங்களைப் படிக்கும் விதமும். திறைப் விஷயம் கதைப் படித்துப் பிறகு அதில் தவறுப் பிடித்து வெளியும் வெளியும் எதைப் சொன்னம்

உலகத்தில்
வாகு
வாகு
வாகு
வாகு



தோடும்
ஒத்தப்
பேரவதில்லை.
ஒரு டாக்டர் இம்
கொரு டாக்டர், ஒரு
தோலிவர் இன்னொரு
தோலிவர் என நிறைய
உதாரணங்கள் சொல்ல
லாம்.

இத்தகையவெல்லாம் நீங்கள்
மனதில் கவனிப்போட்டு உடைத்
துக் கொள்ளுங்கள். பத்தனை
பேரவையர்களைக் இருத்தாலும்
'சுயோ' போவதில்லை என்பதுதான்
உண்மை.

வினா, சென்னை-78

நான் ஒருவருக்கு உதவி செயல்போது
பதில் உபகாரம் எதிர்பார்க்காமல் உதவி
செய்ய வேண்டும் என்பது உண்மையான
ஆனால் உதவி பெற்றவர்களை நன்றியுள்ள
வாடாது செய்து கொள்ளாமல் செய்த உதவினை
மறந்து, தம்மை காண்டும் காணாதபொழுது
நடந்து கொள்ளும்போது, 'ஏன் நான் உதவி



செய்தேன் என்பதாம் என்று விடுகிறது.

இதில் போகவை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும்
ஏன்மேலும் கணித்துத் தவிர்த்தல் கொண்டு
வாழ்க்கை. அப்போது எதிர்பார்ப்பு என்பதும்
வருத்தம் என்பதும் இருக்காது. இப்படி
இருத்தாய் பெரிய ஞானியாகி விடுவீர்கள்
என்று சொல்ல வரவில்லை, எத்தோதமமாக
இருப்பீர்கள் என்பதற்காகச் சொல்லுகிறேன்.

நீங்கள் பாட்டுக்கு உதவி செயல்படக்
தவிர இயல்பு அது உபகாரத்துக்கு எத்தோ
தத்தாகக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கும்.
ஆம் த பெயர்.

உயரம் அடைய விரை

ஒரு விஷயத்தில் பட்டும் என கணவர் வீட
யுக்குக்கும் எனக்கும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை
தான் என முதல் முறையாக தவறு செய்யும்
பொழுது மறுபடியும் அந்தத் தவறை அவன்
செய்யக் கூடாது என்பதற்காக கண்டிப்பேய்,
மிகவும் பிடிவாதம் செய்தால் சில சமயங்களில்
அடிப்பின் அவளை முறையதான் அடிக்கக்
கூடாது. அப்பால்தான் திருத்த வேண்டும்
என்பதாக மிகவும் கண்டித்து வளர்த்தால்
புகை கடனடிமுனைவரிகளாக, மற்றவர்களுடைய
எளிதான பழக்க முடியாதவர்களாக மாறி
விடுவார்கள் என்பார்கள்.

அவர்களுக்கு அவன் முதல் பேரன் என்ப
தால் அதிக செல்வம் எதைக் கேட்டாலும்
வாய்க்கிக் கொடுப்பார்கள். சில சமயங்களில்
பிடிவாதம் செய்வது பொறுக்க முடியவில்லை
என்றால் "உங்களுக்கு அல்லமாதான் சரி, அவன்
அடித்தால்தான் நீ சரி படுவாய்" என்று கூறி
"நீயே உன் பிள்ளையை சரி செய்து கொள்"
என்று என்விடம் திருப்பி அனுப்பி விடுவார்கள்.
அவன் சில சமயங்களில் என்விடம் வரவோ
மாட்டான் அல்லா என்றால் அடிப்பவன் என்ற
பண்ணைதான் அவர்களை அவனுடைய மனத்தில்
விதைத்து விட்டனர்.

சில சமயங்களில் இரவு நேரங்களில் மிகவும்
அழுதிட்டுடன் இவ்வளவு எப்படி திருத்தவது
என்றே தெரிவதில்லை தவிர்த்துத்தனம் சென்று
வி: சுயோ என்றுகூட தெரையுமிருந்து ஆனால்

வட்டம்

செய்தோம் என்ற வருத்தம் வருகிறது. அந்த
நேரம் மனம் பதைத்தாலும், மறுபடியும் உத
வியை நாடுவேனாக இரு செயல் மனம்
தாண்டுகிறீது.

இது பெரிய கோத தத்துவம்தான்.
'கடமைமையர் செய்: பாவனை எதிர்
பாராநே' என்பது. ஆனால் தாம் உதவி
செய்யும்போது மட்டுமில்லை, எந்தக்
காரியம் செய்யும்போதும்

'அவர்க்கு தம்மை ஒவ்வொன்றாக
நிலைக்க வேண்டும்'

'ஆனால் எப்போதப்பட்ட நிலை
இவன்' எனப் போற்ற வேண்டும்
என மனம் எதிர்பார்க்க ஆரம்
பித்து விடுகிறது. இதை நீங்கள்
ஆன்றா: வாழ்வில் சிறிய
விஷயங்களில் டென்ட்
செய்து பார்க்கலாம். தம்
மனம் நினைத்தபடி
எதிராளி ரீயரக்ட்
பண்ணாவிட்டால்
உடனே துக்கத்
கோபம்,
வருத்தம்.



நீங்கள் ஆசையாக சார்மிடு வதற்கு அரித்த மாம்பழம் புளிக்கிறதா. உடனே அதைத் தூக்கிப் போராமல் சாம்பரி (அ) புளிக்குழம் சீரே போட்டு விடுங்கள். மாங்காயை விட இது இன்னும் நன்றாகவிடுக்கும்.

— விஜயபாணி

எனக்குக் கூட்டுக் குடும்பம்தான் பிடிக்கும். எல்லோர் வீட்டிலும் தூத்தா, பாட்டி, குழந்தைகளுக்கு தல்ல தீதிக் கதைகள், ஸ்லோகங்கள் சொல்லி கொடுத்து குழந்தைகளை தல்லுவிடப் படுத்துவார்கள். ஆனால் இவர்கள் குழந்தைக்கு அதிக சொல்: கொடுத்து அவனுடைய வாழ்க வகையை கெடுக்கிறார்கள் என்றே தோன்றுகிறது. உங்களுடைய பதிவை தான் எதிர்பார்ப்பேன்.

இந்த விஷயத்தை நீங்கள் சொம்பவும் சிரியலாக எடுத்துக்கொண்டு உங்களை நீங்கள் வகுத்திக் கொள்கிறீர்கள் என்ற தோன்றுகிறது. உங்கள் பிள்ளை பங்கிக்குப் போய் தானா தெரிவிக்கலாம் போக ஆரம்பித்த பிறகு அப்பாவி ம் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். நீங்கள் மரணத்தில் பாட்டி சொய்க்கி் கொடுக்கும்போது குழந்தைகள் வாய் உங்கள் உதவை தெருக்கப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் ஒன்று. குழந்தைகளை அடித்து வளர்த்தால்தான் அங்கம் நன்றாக வளருவான் என்ற உங்கள் எண்ணத்தை மாற்றிக் கொள்வீர்கள். அப்பாடி நடப்பாக, அருவனாகக் குழந்தைகளை வளர்க்கலாம். அதேசமயம் கண்டித்து ஒரு வளர்த்தவற் சொன்னால் குழந்தைகள் அப்படியே கேட்டு நடக்கும் அளவுக்கு அவர்களின் 'வளர்த்தல்' நம் கைகளில் இருக்க வேண்டும்.

என். விஜயா செவ்வராஜா,
வேலூர்க்கொயில்,
எழுதுவதில் அரிக்கவடி. பழனிக் கொண்டி.
குக்கும் எனக்கு நீண்ட நாட்களாய் ஒரு சந்தைம

மங்கலம்மலக்கு 'அம்மாவிற்கு ஒரு கடிதம்' என்ற தலைப்பில் ஒரு பெருகை அனுப்பி இருந்தேன். அது மங்கலம்மலக்கு ஏற்பட்ட நாய் இல்லாத பட்சத்தில் கைவை திரும்பப் பெற்று சென்னைப்படுத்த உரிய தபால் தலைபுடன கடிய கயவிலாசமிட்ட கடிதம் இன்னதென்தேன்

ஆனால், அது மாதங்கள் ஆகியும் கைத பிரகாரமாகவோ திரும்பி வரவோ இல்லை. தன்னுடைய இரு பரிசுக் கட்டுரைகள் மங்கலம் மலரில் முன்பு பிரசுரமாகியுள்ளதே

கைத பிரசுரமாகத்தகுக் குறைந்த பட்சம் எவ்வளவு மாதங்களாகும் கைத தொந்தெடுக்கப்பட்டதா இல்லையா என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

பத்திரிகைகளுக்கு படைப்புக்களை அனுப்புவது பற்றிப் பல்வேறு விதமான கைகள், வத்திகள் உங்களைப் போன்ற வாசகிகளுக்கு இருக்கிறது. அதுவும் வெளி யாக இருந்தால் கேட்டேயே வெண்டாம் தாய் கூட்டங்களில் கயத்து கொள்ள வெளிவர களுக்குப் போகும்போது அவர்களின் சந்தேகங்களை இயன்றவரை தீர்த்து வைக்க முடியுமேன். உங்கள் கேள்வி எாக்கில் இக்கும் அதை கொஞ்சம் விவரிக்க விரும்புகிறேன்.

'தெரிந்தவர்கள் இருந்தால்தான் பத்திரிகைகளில் போடுவார்கள்'

'படிக்காமலே தூக்கிப் போட்டு விடுவார்கள்' இப்படி இன்னும் எத்தனையோ.

இது எதுவுமே இயல்பு சிறந்த எழுத்துக்களை எதற்ப் பத்திரிகையும் வரவேற்கவே செய்கும். மனதில் பதியும் வண்ணம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் படைப்புக்கள். அதேசமயம் 'பலிச'சென்று கைபெழுத்து இருந்தால் படிக்க சிரமம் இல்லாமல் இருக்கும். அங்கவவுதான்.

ஒரு பிரபல எழுத்தாளர் ஒருமுறை சொன்னார், "என்னுடைய இருதர கதைகள் வந்திருக்கு என்றார்கள். நான் எழுதி திரும்பி வந்த கதைகள் அறுதரத்தும் மேலிருக்கும்" என்று. எனவே பத்திரிகைகளைப் படித்து என்டி. எழுதினார்கள் என கண்டித்து. நமக் கென்ற ஒரு முத்திரைவுடன் எழுதினால் கைபுட்டாயல் பிரசுரமாகும்.

இப்போது உங்கள் கேள்விக்கு வருவோம். நீங்கள் அனுப்பி இருந்த தொந்தெடுக்கப்பட்ட பட்சத்தில் உங்களுடைய கதைகள் ஓரீரு வளர்ப்புகளில் திரும்பி வந்து விரும். திரும்பி உழுப்பா. அவர் கைத்தெரித்தால் சில சமயம் எங்களுக்குக் வந்து சொமதும் இருக்கலாம் அல்லவா?

அதேபோல தொந்தெடுக்கப்படும் கைத கையும் ஓரீரு மாதங்களில் பிரசுரமாகி விரும். ஒன்றை அனுப்பி விட்டு அது என்னாசென் என்ற பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைவிட தொடர்ந்து எழுதலாம். பத்திரில் ஓரிள்கு பரிசுக்களையே!

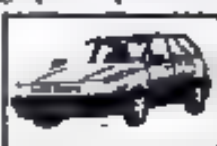
நாடி ஜோதிடர் R. ராமலிங்கம் B.A.

ஸ்ரீ அகத்தியர்

நாடி ஜோதிட நிலையம்



**எதிர்கால
பலன்கள்**



பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த சந்திரிஷிகள், பதினெட்டு சித்தர்கள் என இயம், மருத்துவம், ஜோதிடம் ஆகியவற்றில் உயர்ந்த இயல்புகளை வகைபாடி, வானபாடம் வரும் மனித மூலம் தெரிந்து சொல்வதற்காக வேண்டி, மூலம் கவியுள்ளார். அப்போது எழுதப் பெற்ற மூலம் கவிகள் மூலம் மன பெருமையில் வேண்டியும் கொண்டும், ஜாதகத்தையும் கொண்டும், பிறப்பு முதல் ஆயுள் வரையிலான கல்வி, தொழில் விவரமும், உற்போகம், கலாப்பணி, பெருப்பணி, திருமணம், திருமணத்ததப் பற்றிய விவரமும், குழந்தைகள், சொத்துக்கள் அடையக் காலங்களையும் அன்றித் திருத்திகளையும் கல் அகத்தியர் கிணியுள்ளார். வரிசைபட்டப் போன்ற மனிதிகளால் எழுதப் பெற்ற மூலம் கவிகள் மூலம் படித்து எழுதியும் தருகிறோம்.

எண் 6. லேக் ஏரியா, 2-வது குறுக்குத் தெரு, (பத்ம சேஷாத்திரி ஸ்கூல் அருகில்),
வள்ளுவர் கோட்டம், துங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034 Ph. 8264885

மண்ணில் தல்ல வண்ணம் காழ் எங்களை நாடி வாருங்கள் தன்மைகள் பெறுகி

புற்று நோயா? கவலைப்படாதீர்கள்!

கர்ப்பம், மரபு புற்றோம். மூளைக்கட்டி இரத்தப்பற்ற நோய் உட்பட அனைத்து விதமான புற்றோம். ஹீமோபிகியா எனப்படும் இரத்தக் கசிவு நோய். இரத்த நோய் (Anemia), ஹெபை (Hepes), ஆல்டர், முட்டியை. இரத்த அழுத்தம் (Hyper-Tension), இரத்த நோய்கள், மூலம் போன்ற நோய் நோய்களுக்கு சிகிச்சை பெற:

**ஸ்ரீ பகவான்
சித்த மருத்துவ
ஆராய்ச்சி
நிலையம்**



- * கிழிசல் பிராசா, தெய்வக்குளம், திருச்சி - 2. Fax & Ph: 706353
- * 43, தென் மேற்கு போக் சாலை, தி. துன், சென்னை - 17.
போன்: 4343441. ஃபேக்ஸ்: 4332797
- * 2, போயர் வித்தியா, 3வது தெரு, சிங்கம் துறையர்,
கோவை - 8. போன்: 571900
- * 71B/2 பித்தூரவன் சொண்டி, தாண்டி, மும்பை. Fax & Ph: 5365838



சொல்ல வரும்புகறோம்! /..

◆ 'என்றும் இளமை' பற்றி பிரபலங்களின் கண் கொட்டம் உண்குமலி ரெவே கவரவுகூடாகவே இருந்தது மிகப் பல் குள்ள தகவல்களைச் சொல்லியுள்ளார் அகத்தின் அழகு மூகத்தில் தெரியும் என்பதற்கேற்ப. மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் இவ்வாறும் இதயம் துய்க்குமையாக இருந்தால் அதுவே தனிப் பொலிவை ஏற்படுத்தும் என்பதை மருத்துவ சிதியில் அழகாகவே தெரிவித்துள்ளார்

இந்திரா பிரகாஷ்,

◆ பதிமூன்று வயதே நிரம்பிய அமலா ஒன்றை உள் எடைபுள்ள அம்பாவிடர் காலையும். மற் றொரு மானவி பூஜா மூன்று டன் எடைபுள்ள வேளையும், பதினாறு வயது சிவியம்மாள் ஆறே மூகால் டன் எடைபுள்ள டாக்டர் வாரினையும். கயிற்றால் பற்களின் மூலம் இழுப்பது உண்குமலிச் சதைகளால் உடல் வலிமா ரிற்று இருந்தபோதிலும் உள்ளத்தின் வலிமையே இதற்கு மூலகாரணம் என்ற நிச்சய மாக சொல்லுவார் இதற்கு கரத்தே கவையும் உறுதுளை புரிவிறது. எவளா எவ்வளோ

இளம்புயல் என்ற சொல்கின்றோமே இவ்வா ளல்லவா இளம் புயல் என சொல்லத் தோன்றுகது ஆர். அபர்ணா.

குத்து - 1

◆ படத்துக்குப் படம் வயதான தாய்க் பட்டி வாக என விதவிதமான மேக்கப் போட்டுக் கொண் டும். ஆச்சியால் இளமைமயப் பேண மூடித் தென்றால் ஆச்சரியம்தான் மூக் அழகுக்கும். உடன ஆரோகியத்திற்கும் அவருடைய உணவுப் பழக் கம் காரணம் என்பதை தெளிவாகப் புரிய வைத்து விட்டார்!

நிமிசா,

பொன்முகை.

◆ 'ஆண்டிவிருந்து அக்கரவாக மாறல்கள்' மிகவும் தன்றாக இருந்தது துப்பிலும் ஆண வரும் என்பார்கள். எனக்கு 40 வயது ஆகிவிடு எனக்கே அந்த கட்டுக்காயைப் பார்த்தவுடன் ஆண வந்து விட்டது இளைய தலைமுறை வினாளுக்கு எப்படி இருக்குமோ?

பாண்டி சிவராமம்,

சென்னை - 70.

◆ ஆண்கள் மட்டுமே பங்கு பெறும் ஈழசட்டங்கு நிகழ்ச்சியை குழந்தைமகன் நிபந்தத்தால் துணிந்

தனுடன் தானே மூன் தின்ற அச்சடங்கை நிறை வேற்றி. அதன்மீது ஒரு குழைவையும் நிறுவினிருக் கும் திருமதி எயித்திரி வைத்தி அவர்களின் துணிந் தனம் மனிதாபிமானமும் பாடிட்டத்தக்கது

நானக சத்திரா,

நாகப்பட்டினம்.

◆ பணம் என்றால் ஒரு பெரிய கோவ்வரிவாக வேண்டும் என்பதில்லை. நாம் நிம்மதியாக வாழ வந்தே தேவைபோ அந்த பெற மூலத்தி செயல் வேண்டும் அந்த போல நம் தொற்றம் நன்றாக இருக்க நம்மை தனது திருத்தமாக வைத்துக் கொள் வேகம் உடன ஆரோகியமாக. தோற்றம் திருத்த மாக இருத்தாலே மனத்தில் தன்னம்பிக்கை வரும். தன்னம்பிக்கை உடைய பெண்ணே வெற்றி பெறும் பெண்ணாகிறாள் என்ற சில லாபத்தககள் மூலம் மஞ்சளா ஏமேஷ் சித்திக் கவந்துவிட்டார்

சல். சாதுவட்டி கட்டாமலியம், காரைக்கால்.

◆ எட்ட மூடியாததை விட்டுட்டு எட்ட மூடித் தை பத்திக்கத் தெரியுமாம் என்பதுதான் புத்திரவித்தனம் உளறுக்கித்துக்கு சிறிதும் வெட் கப்படாமல் வேலை பார்த்துக் கொண்டே மேல் டுப்பு பக்க வாய் என்பதை சிநேகிதி கதை மூலம் உணர் மூடித்தது

கோ. சக்திதவா, சிழ்வேலூர்.

◆ அழகு ஸ்பெஷலின் சிறப்பக் கட்டுரைகள் பெரும்

பாடும் உண்குமலி அழகுக்கு அடிப்படையாய் இருப்பது தகவ் உணவு. நல்ல சித்தனை, நல்ல மூக்க மூக்கக்களை என்பதைத்தான் அதிகம் வலி யுறுத்துகின்ற இவற்றின் அடிப்படைய இவ்வாறும் செயற்கையாக ஏற்படுத்தும் எந்த அழகும் சிறப் பாட அமைவது என்பதை நமது வாசல்கள் புரிந்து கொள்குருப்பார்கள் என நம்புகிறேன்

பூம்போகை சிருஞ்ஞாந்து,

பாண்டி.

◆ துபாற மீண்டி அவர்களின் 'கட்டாஞ்ஞாறு' படித்தேன் அருமை என்னுடைய குழந்தைப் பரு வத்தில் படிந்தாமி நாமாகப் பார்த்து கட்டாஞ்ஞாறு சொல்லப் போது எங்களுக்கு மிகவும் உதவி யாக இருந்தவர் என் தாயார் அவர் பல மொழி பேசும் குழந்தைகளை ஒன்று திரட்டி கட்டாஞ்ஞாறு இளையில் வைத்துக் கொடுத்து. நினைவக் காட்டிக் கதைகள் சொல்லி எப்பிடச் செய்வார் கோடி கோடி கோட்டினாலும் மீண்டும் வரது அத்தப் பொண்ணா தேரங்கள்

உதகா கட்டாமலியம்.

கேலூர் - 9.



10

புதிதாய்
வந்தது

வீட்டையும் கவனிச்சகிட்டு
வேலைக்கும் போனா
யார் வேணாத்து சொல்லுவாங்க!



NO. 2347

புதிதாய்

ஆனந்தா

பிரதீபர் குக்கர்

நீங்கள் வங்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டும்
பிரதீபர் குக்கரை ஒரு பப் பிரைட் பை
முடிவாகக் கொள்ளுங்கள்!

7.5, 10 & 12 லிட்டர்களுக்கு மட்டுமே

ஒவ்வொரு பைப் பக்கமும் மட்டுமே

ஒரு தரம், இரு தரம்



வேலே வேலீச்சி!

“ந”

சென்னைக்குக் கொம்பும் பொழுது, உடன் எடுத்துச் செல்வ, உணக்காக ஒரு நவல கணிப்பொறி (கம்ப்யூட்டர்) வாங்கித் தரப் போகிறேன்” என்று கணினிபொறியியலுன்ன மகன ஸ்ரீவத்ஸன் கூறியபொழுது,

நான் பெரிதும் திருக்கிட்டேன்

“கணிப்பொறியை பற்றி எந்த அறிவும் இல்லாத எனக்காக ஏன் இந்த வீண் செலவு? வேண்டியே வேண்டாம்” என்று கூறி நான் மறுத்ததை ஏற்க வந்தவன் தயாராக இல்லை. மாறாக எந்த கணிப்பொறியை நோந்தெடுப்பது என்ற யோசனையில் மூழ்கினான். வெவ்வேறு மாடல்களை நோட்டம் விட்டபடி, அவன் தீவிரமாக யோசித்துக் கொண்டிருக்கப்பொழுது, எனக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது.

“புதிதாக வாங்கி அதற்காக நிறைய பணம் செலவுழிப்பதைத் தவிர்த்து, எவ்வித விலையில் ஏதாவது ஒரு பழைய, இரண்டாம்நாள் கணிப்பொறியை வாங்கிக் கொடு, புதிதாக வாங்குவதைப் பற்றி நிற்கு யோசிக்காதே” என்று மகனுக்கு அன்பு கட்டணப்பட்டது.

நான் கூறியதை அளர மனதுடன் ஏற்றுக் கொண்ட, வத்ஸன், “சரி, ஏதெனில் ஒரு கணிப்பொறியை வாங்கி விடுகிறேன்” என்று கூறினான். “ஏலமா? எங்கு நடைபெறுகிறது கணிப்பொறிகளை ஏலம்?” என்று நான் விசயப்பட்டு விலை, “எல்லாம் இங்கு, உன் எதிரிதான்” என்று கூறியபடி, வந்தவன் தனது கணிப்பொறியின் மூன் அளர்ந்து விட்டான்.

கணிப்பொறியின், இண்டபெடு மூலம், இ-பே E-Bayயுடன் தொடர்பு கொண்டால், கணிப்பொறி மட்டுமின்றி, பலவிதமான எலக்ட்ரானிக் கருவிகள், புனைபய சாதனங்கள், தான்கள், திரைப்படங்கள், புத்தகங்கள் போன்ற பலவிதமான இரண்டாம்நாள் பொருட்களின் விநியை, எவ்விதம் ஈடுபட நடைபெறுவதைக் கண்டால், நவகணிப் மூன் பழைய பொருட்களை விற்க முயலுபவர்கள் இந்த ஏலம் நடத்து பலகருடன் தொடர்பு கொண்டு, நாங்கள் அதற்காக எதிர்பார்த்தும் குறைந்தபட்ச விலையை நிர்ணயித்து, அதை அவர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அதன்பின், அதற்குப் பொருட்களை பற்றிய முழு விவரங்களும் அதற்காக நடைபெற இருக்கும் ‘எலம்’ தொடங்கி முடிவடைபுற தேதி, நான், நேரம் போன்ற எக்ஸாநகவல்களும் பொருட்களின் புனைப்படதலும், கணிப்பொறிகளின் திரைவின் காட்டப்படும், பெரும்பாலும் இந்த ‘எல விநியை’ மூன்று அல்லது ஐந்து நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து நடத்தப்படும். அதற்குள் நாட்டின் வெவ்வேறு மூலை யிடுகிலுந்து அதை ஏலத்தை கவனித்து, அதில் அக்கறை காட்டுபவர்கள் ஒருவர் மாற்றி ஒருவராக, தங்கள் முகவரி, பெயரைக் குறிப்பிட்டு ஏலத்

தொன்கையையும் ஏற்றிக் கொண்டு இருப்பார் உள் ஏலம் முடிவடிக் நேரத்தில், யார அங்கமான தொன்கையை குறிப்பிட்டார்கள்னோ, அவர் களுக்கே அந்தப் பொருள் விற்பனை செய் வப்படும்.

கணிப்பொறிக்காக நடத்தப்படும் ஏலத்தை வதவன தினமும் கவனிக்கத் தொடங்கினான். அமெரிக்காவின் பல்வேறு நகரங்களிலிருந்து, தினந்தோறும் விற்பனைக்கு வரும் பலவகை கணிப்பொறிக்களின் விவரங்களைப் படிப்பதும், அவற்றின் புலகப்படவகளைத் திரையில் பார்ப்பதும் எங்களுக்கு ஒரு விழுவிறப்பான பொழுது போக்காக அமைந்தது. இந்தக் 'கம்ப்யூட்டர் ஏலம்' பற்றிய பல கவையான செய்திகளை, நான் கேட்டதித்தேன்.

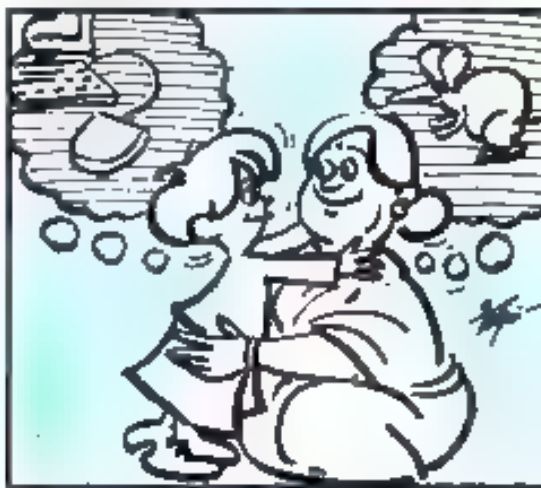
ஓர் அமெரிக்க பெண்மணி, தன் வீட்டு பரணில் குவிந்து விட்ட பழைய சாமான்களை சிறிய பொழுது, அதில் கிடந்த மிகப் பழை மையான இரு பொம்மைகள், அவள் கவனத் தைக் கவர்ந்தன. அவற்றின் விஸல் மதிப்பை தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு அந்தப் பெண் மணி, அந்த இரு பொம்மைகளையும் ஏலத்தின் மூலம் விற்பதாக அறிவித்தாள். அவள் சிறிதும் எதிர்பாராதவண்ணம், அந்தப் பொம்மைகள், ஒரு பெரிய தொகைக்கு விஸல் போயிற்றாம்! அவை மட்டுமின்றி அதே போன்ற பொம்மைகள் வேண்டும் என்று பலர் விண்ணப்பிக்க. இன்று, அந்தப் பொம்மை தயாரிப்பில் மிக முயற்சியாக ஈடுபட்டுள்ள அதைப் பெண்மணி மிகக் குறுகிய காலத்தில், திரைச் செல்வம் ஈட்டி விட்டாள்.

மூலதனமும் தானும் ஆவலுடன் எதிர்பாராததுக் கொண்டிருந்த அந்த 'வேலன்'யும் வந்தது! அவன் விரும்பிய எல்லா 'வடிகை' களும் 'பொருத்திய கணிப்பொறி' ஒன்று, அன்று ஏலத்திற்கு வந்தது. தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் தொடர்பு இருந்த அந்த ஏலத்தில், வதவன் தன் பெலகுடன், ஓர் ஆரம்பத் தொகையை குறிப் பிட்டு, உற்சாகத்துடன் அந்த ஏலத்தில் பங்கு கொள்ளத் தொடங்கினான். அந்தக் கணிப் பொறியை எப்படியும் வாங்கி விடுவது என்று வதவன் முழுமுற்றமாக இருந்தபொழுது, திட மிரண்டு எள்கு ஒரு சந்தேகம் ஏற்பட்டது.

தேரில் பரக்காமலேயே, நாங்கள் விஸலுக்கு வாங்கப் போகும் அதைப் பொருள், எப்படி யிருக்குமோ என்ற ஐயமே என்னுள் எழுந்தது. விஸல் செல்வத் ஏதாவது 'ஒட்டை உடைசை' யும் தலையில் சுட்டிவிட்டுப் போதொருக்கே ஈன்று தான் தயங்கினேன். இதைப் பற்றி பதவனிடம் கேட்ட பொழுது, திரையில் தோன் றிய விற்பனை செய்பவரின் தோன்மை, நாண்மம், நறுமன இதனை பற்றியச் செய்திகளை (Feed back) எனக்குக் காட்டினான். அதில் அந்த விற் கையாளர் அதைத் முன் விற்ப்புப் பொருட் டை வாங்கியவர்கள், திருப்பியுடன் அவருக்கு மூல்கியுள்ள பாராட்டு சான்றிதழ்களையும்

பார்க்க முடிந்தது. அதே போல், அவர் ஒரு ஏமாற்று பேர் வழியாக இருந்தால், அவரிடம் பொருள் வாங்கி ஏமாற்றுவர்கள், கணிப்பொறி மூலமாகவே அவரைப் பற்றி அவதூறாக எழுதி, விமர்சனம் செய்து விடுவார்களாம்!

மூன்றாம் நாள், பலர் பன்னிரெண்டு மணிக்கு ஏலம் முடிவடையும் நேரம், நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. மூலதனமில் பெயரும், அவன் குறிப் பிட்ட தொகையுமே, திரையில் முதல் இடத்தில் பதிக்கப்பட்டன. ஒரேகு திரிதங்களை பாக்கி சமயம் பார்த்து திடமென்று மணியடித்து அவரைய தொலைப்பேசி, வதவனை அவசரமாக அழைத் தது! அதில் மிக வேகமாக பேசிவிட்டு திரும்பிய வதவனுக்கு பெரிய ஏமாற்றம் காத்திருந்தது! ஆம்! ஏலம் முடிவடையும் சமயம் பார்த்து, கடைசி விண்ணப்பில், வதவன் குறிப்பிட்டிருந்த தொகைக்கு மேல் 'ஐந்து டாலர்கள்' அதிகமாக அறிவித்த வேறொருவருக்கு அந்த கணிப்பொறி சொந்த மாகி விட்டது!



"போனாஸ் போகட்டும் போடா" என்று கூறி, மூன்று நாள் ஏலத்தில் பங்கு கொண்டு, கடைசி திரிதத்தில், கோட்டை விட்ட மகனை சமாதானம் செய்ய முயன்றேன். "முதலில் கணிப் பொறியை இயக்கக் கற்றுக் கொள்கிறேன் பிறகு வாயுவைத் பற்றி பேசுகக்கூடாம்" என்று கூறி, நாங்கள் பெற்ற கவையான 'ஏல அனுபவத்திற்கு' முற்றுப்புகி விடித்தேன்.

நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்ததை அண் குறையாக கவனித்த, என்னுடைய நான்கு வய தான பேரன் கேலம், "தீமா, உனக்கு வயதுட் டரில் 'மவுண்ட்' ஒட்டத் தெரியாதா?" என்று வியப்புடன் வினவினான். "ஏன் தெரியாது சென்னை வீட்டில், ஒன்றல்ல, எத்தனையோ மவுண்டுகளை (கண்டெலிகளை) தினமும் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்று கூறியபடி பேரனிடம் பேருண்மட்டுக் கொண்டேன்!

— திர்மன் சத்தானம்



பின்னா:

தேவையான

பொருட்கள் :

- 450 கிராம் கமதா மாவு,
- 15 கிராம் சாட்,
- 1 கிளோ தகவளி,
- 2 பெரிய வெங்காயம்,
- 2 குடை மிளகாய்
- 6 பல பூண்டு (தக்கையிது)
- 1% தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- 225 கிராம் சீஸ்,
- மிளகாய் வறநல் - 1,
- பொடித்த சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,
- எண்ணெய் - சிறிதளவு,
- தேவையான அளவு உப்பு.



ஒரு மணிதளில் இதயத் தில் இடம்பிடிக்க சிறந்த வழி விதவிதமான உணவைய சமைத்து விருத்தளிப்பதுதான் என்பது ஆங்கில பழமொழி. அதற்கேற்ப இன்று பெரிய வர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை வித்தியமாமான உணவு வகைகளையே விரும்புகின்றனர். அதற்காக ஒவ்வொரு முறையும் ஹோட்டலில் சரப் பிடுவதோ அல்லது வீட்டுக்கு வரவழைப்பதோ தடக்காத காரியம். அதனால் சில பிரபலமான - குறிப்பாக குழந்தைகளிடையே மிகப் பிரபலமான, அதே சமயம் சத்துள்ள உணவான சில வித்தியமமான சமையல் குறிப்புக்களை தகுவிதம் திருத்தி, ஏதோ தரவிடையான, பெசண்ட் தகரில் 'ஏதோ' ஆர்ட் அகாடமி'வை தடத்தி வரும் திலர் சமையல் கலையில் வல்லுனர். அவரது குறிப்பு களில் சில:

பின்னாண்ட 'பேன்' எனப்படும் ரொட்டியை வீட்டிலும் தயாரிக்கலாம். அவசரத்திற்கு தகரங்களில் உள்ள டிபார்ட் மெண்டல் கடைகளிலும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

பின்னா பேன் செய்முறை :

கமதா மாவுடன் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை, தான்கு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து கலக்கவும். சாட்டை சிறிது வெந்நீரில் கலத்து மாவுடன் சேர்த்து தன்கு பிசையவும். தேவையான தண்ணீர்

• ஏதோ பூங்கா



சேர்த்து சப்பாத்திக்குப் பிசையது போல் பிசைத்து எரத்துலியில் ஸ்டிக் எவக் கவும். நாற்பத்தி ஐந்து நிமிடங்களில் இரண்டு பங்காக மாவு உப்பி விரும். இதைப் பத்து நிமிடங்களுக்கு தன்கு பிசைத்து பத்து முதல் பன்னிரண்டு 'இஞ்ச்' அகலத்திற்கு இட்டு பேக்கிங் டிரேயில் 220°C ரூட்டில் எவக்கவும். தன்கு தடிப்பா



வித்தியமமான உணவுகள்
சமையல் கலையில்
வித்தியமமான

கவே இடலாம். பதினாண்டு நிமிடங்களில் 'பேஸ்' தயார்.

பின்னா செய்முறை :

தக்காளி, வெங்காயத்தை நறுக்கி பூண்டுடன் சேர்த்து எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். பிறகு துண்டாக்கி விட்டாமல் கெட்டியாக 'மிக்ஸர்'வில் அளாக்கவும். குடை மிளகாயை லட்ட லட்டமாக மெல்லியதாக நறுக்கவும். சேஸ் காட்டு துருவுவது போல் துருவிச் சொன்னவும் 'பேஸ்' மீது தக்காளி கலவைவைப் பரப்பி, உப்பு தூவவும். அதன் மேல் குடை மிளகாயை அவங்காரமாக வைத்து துருவிய சேஸ் பரவலாகப் போடவும். அதன் மேல் உப்பு, மிளகுத் தூள் தூவி 'பேசிங் அவன்'னில் 500° F அல்லது 220°C குட்டில் 20 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு துண்டங்களாக நறுக்கிச் சாப்பிடலாம். மேல் அவங்காரத்தை அவரவர் ருசிக்கேற்ப, நறுக்கிய காளான்கள், வெங்காயம், ஆலிவ், துருவிய கேரட் கொண்டும் செய்யலாம்.

ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ் (SPRING ROLLS)

½ கப் பால்,

½ கப் எமதர் மாவு,

½ கப் சோள மாவு (கார்ப் ஃப்ளோர்)

1 தேக்கரண்டி பேசிங் பவுடர்.

2 கப் வேகவைக்காத காய்கறிகள் (துருவிய கோஸ், பொடிப்பொடியாக நறுக்கிய குடைபிள்காய், வெங்காயம், காரட், சிற்று இஞ்சி, பூண்டு).

1 சிட்டிகை சமையல் சோடா.

பொரிக்க எண்ணெய்.

தேவையான அளவு உப்பு.

சரம் மசாலாத் தூள்.

மிளகாய்த் தூள் தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் எமதர் மாவு, சோள மாவு, பால், பேசிங் பவுடர், சமையல் சோடா, சிற்று உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து ஒன்று முதல் ஒன்றரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வாஷலியில் சிற்று எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சியை வதக்கி பிறகு மற்ற காய்கறிகள் சிற்று உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சரம் மசாலா, தேவையானால் சிற்று சோயா சாஸ்) விட்டு நன்கு வதக்கவும். மூன்று நிமிடங்களில் அடுப்பை விட்டு இதற்கு காய்கறிகளை ஆறவைக்கவும்.

தூள்-ஸ்டிக் தோசைக்கல்வில் சிற்று எண்ணெய் விட்டு கலத்து வைத்த மாவை மெல்லியதாக தோசை போல் வார்த்தெடுக்கவும். அதன் மேல் காய்கறி கலவையை வைத்து சுருட்டி, மாவு வேசாக ஓரத்தில் தடவி ஒட்டவும். வாஷலியில் எண்ணெய் வைத்து இதனை பொரித்து எடுக்கவும். சற்று ஆறியதும் தீண்ட துண்டங்களாக நறுக்கிப் பரிமாறவும்.

சீஸ் - சட்னி பர்கர்

1 கிலோ உருளைக் கிழங்கு,

1MM கிராம் துருவிய சீஸ்,

2 பிரட் துண்டுகள்.

2 மேனாக்கரண்டி சோள மாவு.

1½ பெரிய கட்டு கொத்து மல்லி.

8 மிளகாய் வற்றல்.

1 சிறிய இஞ்சி துண்டு.

1 தேக்கரண்டி சீரகம்.

1 தேக்கரண்டி எழுமிச்சைப் பழச்சாறு.

1 கப் பிரட் தூள்.

தேவையான அளவு உப்பு.

½ கப் பால்.

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து மசித்து உப்பு சேர்த்து பஸ்விரெண்டு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

கொத்துமல்லி, மிளகாய் வற்றல், இஞ்சி, உப்பு, சீரகம்



சேர்த்து மிக்கரி
யில் அளரக்
கவும். இதில்
எ ளு பி சி க ச ச
சான்ற சேர்த்துக்
கலக்கவும்.

ஒவ்வொரு பீரட்

ஸ்ஸஸ்ஸவும் நான்கு பாகங்களாக வெட்டிக்க
கொள்ளவும். ஒரு பீரெட் பீஸ் மீது ஒரு தேக்
கரண்டி. சட்ளியை (கொத்துமயலியுடன்
அளர்த்தது) பரப்பவும். அதன் மேல் இஸ
னோரு பீரெட் பீஸ் வைக்கவும். அதை மேல்
துருவிய சீஸ் பரப்பி ஸ்ரவறாவது பீரெட் பீஸ்
வைத்து அழுத்தவும். இந்த சாண்ட்வீச்சின்
நடுவே உருளைக்கிழங்கு உருளைடைவைய
வைத்து உருளைடையான பர்கா வடிவிலுரு,
ஒரு கிள்ளைத்தின் உதவி கொண்டு உருட்
டவும்.

பால், தண்ணீர், சோள மாவு, சிறிது ச.பு
கலந்து. அதில் பர்கரை நனைத்து பீரெட்,
தாள்களில் பிரட்டி, சூடான எண்ணெயில்
இரண்டு இரண்டாகப் பொரிக்கவும். தக்காளி
சாஸ், வெங்காயத்துடன் பரிமாறவும்.

காலிஃபினவா மஞ்சுரியன்

தேவையான பொருட்கள் :

- 1½ கப் நறுக்கிய காலிஃபினவர்,
- 1 கப் நறுக்கிய சிறிய வெங்காயம்.
- 1 கப் நறுக்கிய வெங்காயத்தாள்,
- 2 தேக்கரண்டி எமதர மாவு,
- 2 தேக்கரண்டி சோள மாவு,
- ½ தேக்கரண்டி பேக்கிங் பவுடர்,
- ½ தேக்கரண்டி நக்கிய பூண்டு.
- 4 பசை மிளகாய் பொடிப் பொடியாக
நறுக்கியது.
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்,
- ½ கப் பால்,
- 2 தேக்கரண்டி சோயா சாஸ்,
- 1 மேஸ்துக்கரண்டி தக்காளி சாஸ்.

- 2 மேஸ்துக்கரண்டி. விகீகா,
- ½ தேக்கரண்டி அஜினோமோடோ.
- 1 கப் பீரெட் தூள்,
- தேவையான அளவு உப்பு,
- பொரிக்க தேவையான எண்ணெய்.

செய்முறை :

எமதர மாவு, சோள மாவு, பேகிங் பவுடர்,
அஜினோமோடோ பாதுயாவது, மிளகாய்த்
தூள், ச.பு, பால் அளவாததையும் சேர்த்து
கலக்கவும். காலிஃபினவர் நறுக்கியதை அதில்
சேர்த்து உருட்டி, பீரெட் தூள் மீது பிரட்டி
எடுத்து சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கவும்
ஒரு லாண்டியில் இரண்டு மேஸ்துக்கரண்டி
எண்ணெய் ஊற்றி அதில் பூண்டு, இஞ்சி,
மிளகாய் நறுக்கியது ஆகியவற்றை எதக்கவும்.
அனைத்து சாஸ்களையும் சேர்த்து, 3 குவன்டை-
களையும் சேர்த்து நனகு கலக்கவும். கடைசி
யில் வெங்காயத்தையும், வெங்காயத் தாளை
யும் சேர்த்து. பாகி அஜினோமோடோ
வையும் சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

பால் - பாஜி

தேவையான பொருட்கள் :

- 3 பெரிய உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்து
மசித்தது.
- ½ வேகவைத்த பட்டாணி,
- 2 சிறிய கேரட் பொடிப் பொடியாக
நறுக்கியது.
- 10 பீஸஸ் பொடியாக நறுக்கியது.
- 2½ கிராம் காலிஃபினவர் பொடியாக
நறுக்கியது.
- 4 பெரிய தக்காளி பொடியாக நறுக்கியது.
- 3 பெரிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கி
யது.
- 1 மேஸ்துக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு
அரைந்தது.
- 2 மேஸ்துக்கரண்டி பால் - பாஜி மசாலா,
- 50 கிராம் எண்ணெய்.



ஸ்ரீபெல்லா ரகசியமாக வைத்திருந்த விஷயங்கள் இன்று
பகிர்ங்கமாக விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு பெண்களாகிய நம்மை
தவறானிய வைத்திருது நான் கூற விரும்புவது சாண்டி
நாப்பின்ஸ் விளம்பரத்தைத்தான் "அம்மா என்ரு துணி
ஸேண்டாம்மா, துணி கட்டைக் கைக்கத்தான்" என்றும். பீரியட்ஸ்
டைம்மே சைப்பாடு பொருட்களைத் தொட்டால் கெட்டுவிடும்.
எனக்கு இப்போ பீரியட்ஸ், தான் ஊறுகாயைத் தொடுவிறேன்"
போன்ற விளம்பரங்கள் தேவையற்றவை இது ஒருவிதத்தில்
பெண்களை இழிவுபடுத்துவது போல் உள்ளது இரண்டு வித
நாப்பின்னை திரையில் காண்பித்து இங்கை ஊற்றி-சே- ஏன்
இப்படிப்பட்ட விளம்பரங்களோ!

- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி

**உங்களுக்கும்
இங்கிலிஷ்ல பேசணும்னு
ஆசையா இருக்கா?**

மே.மே. என்ரு இங்கிலீஷ்-வ பேசுறும்ரு
துணைப்பாக்குறன் இருக்கு. துணர்...

ஏதாவது தப்பிய பேசிடுவோமோன்னு பயமா இருக்கு. இது தானே உலக பழம்மம்?

Don't worry!

[illegible]

இவ்வாறு எவ்வகை சிவரத்தினம்?

பாதிமுதி நிலைநிலை படிக்கப் பார்க்கு
கூப்புவாய் கூட் பவானி உடனே துறையுடைய
பாடங்கள் V.P.P. மூலமாக உட்கு விட்டுக்கே
வந்ததினம்.

அப்படியால் என்ன?

புலம்பெயர்ந்தவர்கள் படிக்க பிராந்தியப் பல்கலைக் கல்வி நிலையம் தொடங்குவது போன்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வினாக்கள்: இவ்வகைப் பணிகளைப் பற்றியும் மேலும்

இருங்கிணில் வாழ்ந்தவர்களை ஐதாவு மருது
படிக் கை தெரிந்தவர்களை கையோக்கை
இருங்கிணை புறாவினை கோயிலில் கொடுத்து
இலக்கணப் பிழையின்றி வாழ்வியல்களை
தூய்மையில் கற்றுக் கொண்டு இருந்தவர்களை
பிரிச் சான்றாகப் பேரன் பாரிநி கொடைந்.

இதற்கு நான் மற்றும் ச. சுவாமி. ச. பற்றிப் பதிலளித்து வருவதில் இத்தொழில் நோக்கத்து பற்றிப் பெறுக கட்டணம் ரூ. 195/- மட்டுமே.

**அடிப்படை (Basic) & உயர்த்தப்பட்ட இயல்பு
பொருளியல் கோடு**

இருப்பினும் வளத்துடைகளை எழுத உதவிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படையில் இருந்து தொடர்ந்தி அருள்வில வளத்துடைகளை எப்பெல்லென்ற மீட்டெடுக்க இல்லாமல் எழுத உதவிக்க கற்றுக் கொண்டு இருப்பினும் மிகச் சிறுமளவு மட்டும் எழுதி கொள்ளும்.

அடிப்படை மற்றும் வசதிகள்
இங்கிலிஷ் ஆரீஸ்டீவ் கோரன்ஸ் செஞ்சு
பயிற்சி பெறக் கட்டணம் ரூ. 525/- மட்டுமே.



உதாரண: துபீதில் செபது பதம்
பாடலாசனம் ஆதலோ கோட்
இயலாமை.



தேவதாஸ் துரைமுருகன் முதல் ஸ்டாலின் திரைப்படம் வரையில்
பல திரைப்படங்கள் வெளிவந்தன. அவை நல்லதல்லவோ, அல்லவோ
தெரியாது. ஆனால் அவை திரைப்படத்தின் மூலம் திரைப்படத்தின்
மூலமாகத் திரைப்படம், அல்லவோ வெளிவந்த திரைப்படங்கள்.

[illegible]

தான் அடிப்படை (Basic) பற்றிய விசயங்கள்
தேவதேவன் குறிப்பிட்டு காணிய செல்வத்தின்
பற்றிய விசயங்கள் V.P.P.ஐ அறியுமா? 525/-
மேலதிகப் பற்றிய செல்வத்தின்

Copyright © 2004 ☒ All Rights Reserved

Ques:

முதலாவது:

-----: : : : -----



**VIVEKANANDA
INSTITUTE**

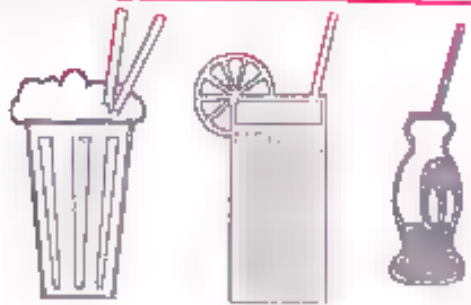
9. **மேட்டி கோடு, திரு. செல்வாண்ட - 600 017.**

INDIAS No. 1 ENGLISH TRAINING INSTITUTE

[illegible]

டிபீன்யிங் சாக்லேட், கொக்கோ
பேன்டறவைகளை சேர்த்து இனிப்பு
வகைகள் தயாரிக்கும்போது அதில்
கொஞ்சம் இன்ஸ்டன்ட் காபி
பொடியையும் சேர்த்து இனிப்பு
தயாரித்தால் இனிப்பில் ஓர்
வித்திபாசமான சுவை இருக்கும்.

- கே. விஜயா



|| மோனாக்கரண்டி, எண்ணெய்,
தேவையான அளவு உப்பு.
I மோனாக்கரண்டி பொடியாக நறுக்கிய
கொத்துமல்லி,
4 பச்சை மிளகாய் நறுக்கியது.

காய்கறிகளான வேசாக தண்ணீர் தெளித்து
வேசுவைத்துக் கொள்ளவும். வானவியில்
எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயத்தை வதக்கவும்.
மிளகாய் சேர்த்து வதக்கியதும், தக்காளி
சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் மூடி வைத்து
சமைக்கவும். பிறகு இஞ்சி பூண்டு கவலை
வைச் சேர்த்து, பால் பாஜி மசாலா, உப்பு
சேர்க்கவும். பிறகு வேசுவைத் தாய்கறி,
மலிந்த உருளைக் கிழங்கையும் சேர்த்து நன்கு
கிளறவும். சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்து,
கொத்துமல்லித் தளும்பை சூவுவும்.

கூடையில் விடைக்கும் பாய்-பன் அல்லது
சாதாரண பண்ணை இரண்டாக நடுப்பகுதியில்
குறுக்காக வெட்டிக் கொண்டு வெண்ணெய்
தடவி தோசைக் கல்லில் வரட்டவும். இதனு
டல் பாஜி மசாலாவை சேர்த்து சாப்பிட
லாம்.

சைனீஸ் சாலட்

250 கிராம் ராஜ்மா,
250 கிராம் முளைகட்டிய பயறு,
I பெரிய கப் நறுக்கிய குடைமிளகாய்,
I பெரிய கப் தக்காளி நறுக்கியது
I பெரிய கப் வெண்ணிக்காய் நறுக்கியது,
I பெரிய கப் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்,
I பெரிய கப் நறுக்கிய வெங்காயம்.

½ கப் வறுத்த

வேர்க்கடலை,

½ கப்

பொட்டுக்கடலை,

I கப் ஒமப்

பொடி,

I கப் துருவிய

காரட்,



I கப் சர்க்கரை,
I கப் வினிகர்,
I கப் தக்காளி சாஸ்,
I தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாறு,
I தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்,
தேவையான அளவு உப்பு.

முதலில் இந்த சாலட்டிற்கு தேவையான
ஸ்பெஷல் சாஸை தயாரிக்க வேண்டும்.
சர்க்கரை, வினிகர், தக்காளி சாஸ் மூன்றையும்
ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து கலக்கவும். அதில்
இஞ்சிச் சாறு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்த்து
ஒரு வானவியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்து
கொதிக்க விடவும். நன்கு கலக்கியபடியே
சாஸ் கெட்டிபாசனும் இறக்கவும்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் பாக்ஷிள்ள
காய்கறிகள், கடலைகள், ராஜ்மா, பயறு
ஆகியவற்றை கலத்து, ஸ்பெஷல் சாஸ் சிறிது
உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கிண்ணத்தில்
பரிமாறி அதன் மேல் ஒமப் பொடி, கொத்து
மல்லி தூள் ஆகியவற்றைத் தூப் பரிமாறவும்.
சாலட்டாக இருந்தாலும் இதுவே ஒரு முழு
உணவு அளவிற்கு சடாரும்.

மாக்கரோனி போனயுக்கு

3 பாக்ஸெட் மாக்கரோனி
4 பெரிய பழுத்த தக்காளி,
3 பூண்டு பற்கள்,
1½ கப் தக்காளி கெச்சப்,
2 மிரிஞ்சி இலை,
சிறிதளவும் மும்ம் பொடித்தது,
I தேக்கரண்டி வெண்ணை மிளகுத் தூள்,
I கப் துருவிய சீஸ்,
2 மோனாக்கரண்டி எண்ணெய்,
I பெரிய வெங்காயம் நறுக்கியது.
தேவையான அளவு உப்பு.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் குண்ணீர் கொதிக்க
வைத்து அதில் தக்காளியைப் போடவும்.

வெண்கலையின் புதிய திறம் உஜ்ஜலா



உஜ்ஜலா

உஜ்ஜலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிவின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை நீராக தருகிறது. துணிவின் மீளும் தூய்மைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜ்ஜலாவை திரும்ப உபயோகிக்கத் போது பூப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓல-டாஸ்டிக் சரும அரிப்பு ஆகிய மெருகுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஊர்வியறந்து என சாட்குயிமேட பெற்ற விஞ்ஞான சிபிஎன் தயாரிப்பு ஆகும் உஜ்ஜலா. எல்லாவற்றிற்கும் மேல. ஜெயி லேபாரட்டரிஸ் தயாரிப்பு அளவைய உஜ்ஜலா!

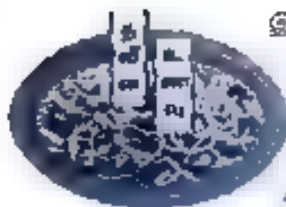
உஜ்ஜலா

கே.டி. என்.டி. லேபு உஜ்ஜலாவை மேல
தேய்வாக்கிறது. ஹைட்ரஜனாக தருகிறது
மேலும் உஜ்ஜலா வெண்கலம்

A Product of



JYOTHY LABORATORIES, Mumbai.



இரண்டு நிமிடங்கையில் எடுத்து குவிர்ந்த நீரில் போடவும். தோய், விதைகளை தீக்கி மசிக்கவும். இன்னொரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர்

வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு காய்கறிகளை சேர்த்து அஜினோமோடோ, உப்பு, சர்க்கரை, சாண்களை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஓரள விற்கு சேர்த்து வரும் போது தூடுஸ்ஸைஸ் போட்டு நன்கு கிளறி இறக்கவும் சூடாகப் பரிமாறவும்.

வெஜிடபிள் சாப்ஸி :

தேவையான பொருட்கள் :

1 கப் நறுக்கிய காய்கறிகள் (சூடமிளகாய், காரட், பீன்ஸ், கோஸ்)

1 கப் முனை உப்புயல் பப்பறு

1/2 கிராம் தூடுஸ்ஸ்

2 நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம்

1 கப் பொடியாக நறுக்கிய

சிவ்ன வெங்காயம்

6 தக்காளி

1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

1 மேஜைக் கரண்டி சோளமாவு

2 தேக்கரண்டி சோயா சாஸ்

1/2 கப் தக்காளி சாஸ்

1 தேக்கரண்டி கிஸ்ஸி சாஸ்

2 மேஜைக் கரண்டி வினீக்

பொரிக்க எண்ணெய்

சிறிதளவு மிளகுத் தூள்

2 கப் காய்கறி வேக வைத்த தண்ணீர் மட்டும் (இதற்கு வெஜிடபிள் சாடாக எடுத்து பெயர்)

தேவையான உப்பு, சிறிதளவு சிகப்பு நிறக் கலர்ப்பொடி.

செய்முறை:

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு முதலில் வெங்காயத்தை வதக்கவும். பிறகு காய்கறிகளை, முனைப்பப்பறு சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கவும் தக்காளியை அரைத்து இதில் சேர்க்கவும் இதில் சோயா சாஸ், தக்காளி சாஸ், கிஸ்ஸி சாஸ், வினீக், சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். ஒரு கப் தண்ணீரை சோளமாவு, சிகப்பு நிற கலா சேர்த்து வாணலியில் உறை கலவையில் சேர்க்கவும். 'க்ரேவ்' எனப்படும் இத்தக் கலவை கெட்டியாக வந்ததும் இதேசீவும்.

தூடுஸ்ஸைஸ் தனியாக உப்பு சேர்த்த நீரில் வேகவைத்து வடிக்கடி வைக்கவும். அடுப்பில் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், தூடுஸ்ஸைஸ் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். பரிமாறும் போது தூடுஸ்ஸ் உடைக்கப்பட வேண்டும் அதன் மேல் க்ரேவினை கொதிக்க வைத்து கட்ச்கட பரிமாறவும்.

பேட்டி: ராஜ்யபூத் சந்திரசேகர்

சைனில் பூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

தூடுல்ஸ் - 200 கிராம்,

காரட் - 100 கிராம்,

முட்டைக்கோஸ் - 100 கிராம்,

வெங்காயத்தூள் - 100 கிராம்,

அஜினோமோடோ (தேவைப்பட்டால்) -

34 தேக்கரண்டி,

எண்ணெய் - 5 மேஜைக்கரண்டி,

சோயா சாஸ் - 1 தேக்கரண்டி,

தக்காளி சாஸ் - 1/2 மேஜைக்கரண்டி,

வொசெஸ்டெர்ஷைர் சாஸ் - 1/4

தேக்கரண்டி,

உப்பு - 1/2 தேக்கரண்டி,

சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,

வெள்ளை மிளகுத் தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி,

இஞ்சி - சிறிய தூண்டு,

பூண்டு - 5 பற்கள்,

பச்சை மிளகாய் - 5.

செய்முறை :

காய்கறிகளை மெல்லியதாக தீவாகையில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். பெரிய பாத்திரத்தில் நிறைய தண்ணீர் வைத்து கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீர் கொதித்ததும் தூடுல்ஸை ஒடித்துப் போட்டு சிறிது உப்பு, எண்ணெய் வேக விட்டு பிறகு அதனை வடிக்கடியில் வடித்து சூழாயடியில் குவிர்ந்த நீரில் கரட்டவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி

மூலநோயா ? கவலை வேண்டாம் !



கத்தியின்றி
இரத்தமின்றி
வலியின்றி

சிகிச்சை பெற்று
ஒரு மணி நேரத்தில்
வீடு திரும்பிவிடலாம்

அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை அளிக்கும்
இந்தியாவின் ஒரே சிறப்பு மருத்துவமனை

ஆர். எஸ். மருத்துவமனை
மூல நோய் சிறப்பு சிகிச்சை மையம்

722 - ஜஹாங்கிரான் தெரு.

காதர்பேட்டை, வானியம்பாடி - 635 751

வேலூர் மாவட்டம்

தொலைபேசி எண் : 04174-33404 33406



டாக்டர் ரியாஸ் மின்

“ நலமா சுகமா ”

வியாழன்தோறும் மாலை 6.30 மணிக்கு

ராஜ் டிவி யில்

காணத் தவறாதீர்கள்

டாக்டர். பி. ரியாஸ் அஹ்மத் MBBS, MS, DNB., எழுதிய

“ மூல நோய்க்கு முடிவு ” நூல்

எல்லா புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும்

**இங்கு தலைப்பலக்காரன்
பற்றிக் சொல்பவர்
'மஹா ப்யூட்டி பார்லர்'
உரிமைவாசன்
மதறாலக்டியி-**

ஹேர் ஸ்டைல் செய்வதால் ஒருவருக்கு அழகு கடுகிறது. அவரவர் முகத்திற்கு ஏற்றார் போல் செய்வதால் மனமகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகிறது. ஹேர்ஸ்டைல் மூலம் ஒருவர் முகத்தை எடுப்பாக்க காட்டவும் முடிகின்றது.



மேக்கப் செய்யும் முன்பு பேஷியல் செய்து கொள்வது எவ்வளவு முக்கியமோ அதைப் போன்று ஹேர் ஸ்டைல் செய்வதற்கு முன்பு ஹேர் கண்டிஷனர் செய்வது மிக முக்கியமாகும். இதனால் தளவுமுடி பளபளப்பாகவும், அழகாகவும் கொண்டை செய்யும் போது கருள்கள் அழகாகவும் தெரியும்.

முடித்த வளைக்கும் அதிகம் comb செய்வதையும், ட்ரையர், ஸ்ப்ரே போடு

வதைதரும் தடுக்க வேண்டும். இதன் மூலம் தலைமுடி வீணாவதைத் தடுக்கலாம்.

ஹேர் ஸ்டைல் செய்கும் முன்பு முன் பக்கம் 'செட்' செய்வது மிக முக்கியம். அவரவர் முகம், முடிக்குத் தகுந்த வாறு இதை 'செட்' செய்ய வேண்டும். சில பேருக்கு தீன் கத்தல், சூட்டை, ஒவ்வி என எதுவாக இருத்தாலும் அவரவர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் செய்ய வேண்டும்.

முக்கோண வடிவம்:

முக்கோண வடிவ முக அமைப்பு உள்ளவர்களுக்கு முகவாய் சற்று பாயிண்ட்டாக இருக்கும். இவர்கள் முகத்தின் இருபக்கமும் காதுகள் மூடும் அளவிற்கு

ஹேர்-

தெற்றியிலும் கொஞ்சம் முடி விடுமாறு ஹேர் ஸ்டைல் செய்யலாம்.

சதுர வடிவம்:

இவர்கள் தெற்றியின முக பக்கம் முடி அதிக உயரமாகவும் பக்கங்களில் சற்று குறைவாகவும் எய்து ஹேர் ஸ்டைல் செய்ய வேண்டும்.

தீண்ட முகம்:

தீண்ட முகமுடையவர்கள் ஹேர் ஸ்டைலை உயர்த்தி செய்வக் கூடாது. பக்கங்களில் அதிக முடி தெரியும்படியும் தெற்றியிலுமுடி வரும் படியும் ஹேர் ஸ்டைல் செய்யலாம்.

உருண்டை முகம்:

பொதுவாக உருண்டை முகம் உள்ள





வர்களுக்கு ஏந்த விதமான front set செய்வதாலும் பொருந்தும்.

சில பேருக்கு முடி அதிகமாக இருக்காது. அல்லது நவீனமாக ஹேர் கட் செய்து இருப்பார்கள். அப்படிப்பட்ட மணப்பெண்கள் எங்களிடம் வந்தால் அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு முன் பக்கம் செய்து விட்டு விதவிதமான இயற்கை முடி போலவே உள்ள ரெடி போலவே உள்ள ரெடி

மேட் கருள்களை வைத்து அப்படியே பின் செய்து விடுவோம். அதன் மேலே விதவிதமான மணி அல்லது பூக்கள் கொண்டு அலங்கரித்து அனுப்பி வைப்போம்.

இப்பொழுது நாம் எல்லோரும்

பின்புலம்

குத்தும் கிளிப்களிலேயே முடியால் செய்யப்பட்ட புதுவிதமான தொங்கும் கருள்கள் உள்ளன. இதை லாங்லி வைத்து கொண்டால் அவர்கள் நிகழ்ச்சிக்குத் தகுந்த மாதிரி அவரவர்களே தலைலில் இதை கீபிக்ஸ் செய்து கொள்ளலாம் இதனை எத்தனை முறை வேண்டுமனாலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கல்யாணப் பெண்ணிற்கு அந்த காலத்தில் பூக்கள் மூலம் ஜடை தைப்பார்கள். ஆனால் இன்று உள்ள பெண்கள் ஜடை தைத்துக் கொள்ள விரும்ப மாட்டார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வங்கி, கஜலக்ஷி போன்ற நகைகளாலேயே அலங்காரம் செய்யலாம். அல்லது

மேலே கொண்டை அதாவது 3 (அ) 4 கருள் போட்டு கிரேஜ் லுரி மூலம் ஜடை பின்னி அதன் மேல் நகையால் அலங்காரம் செய்யலாம். அவ்வது தங்க நூல் வைத்துப் பின்னலுடன் சேர்த்துப் பின்னலாம்.

அதே மாதிரி மணமகள் கூட வரும் உறவினர்களுக்கு, அவரவர் வயதிற்குத் தகுந்த மாதிரி கொண்டை போட வேண்டும். அவர்களுக்கு ரொம்பவும் கிரேஸ்ட் ஆக போடக் கூடாது. ■ சிறிதளவே வைக்க வேண்டும்.



கல்யாணத்திற்கு மட்டும் இல்லாமல் பார்ட்டிக்குச் செல்லும்போது கூட நன்கு ஹேர் ஸ்டைல் செய்து கொண்டு போகலாம். ஆனால் கொஞ்சம் எலிஸ்டபான தலையங்காரத்தைத் தோற்று எடுக்க வேண்டும். முடி முழுவதும் தூக்கி 'டாப் நாட்' போடலாம். அல்லது முடியைப் பக்கலாட்டில் மொத்தமாக கருள் போல செய்து கீப்ரென்ச் ஜடை போலவும் செய்து கொண்டு சின்ன மணிகளால் அழகு பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

குட்டையான முடி இருப்ப



என் குழந்தைகளுக்கு பரிட்சை விடுமுறை வீட்டிருந்தார்கள். ஊரிலிருந்து வந்த என் கணவரின் தண்பர் குழந்தைகளுக்கு சிறு சிறு விளையாட்டுப் பொருள்கள் (மலிவானவை) வாங்கி வந்திருந்தார். குழந்தைகள் பெரிபவர்கள் பேசும்போது படுத்தாமல் விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். எப்போதும் போல் பிஸ்கட், சாக்லேட் வாங்கி வராமல், நம் உறவினர் வீட்டிற்குச் செல்லையில் இப்படி வாங்கிக் செல்லலாமே! குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்!

- ஸ்தா



வர்கள் ஜெல் போட்டு முடிசைய செட் பண்ணிக் கொள்ளலாம். இதற்கெல்லாம் அதிகம் பூ வைத்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. பிரெஞ்ச் ஐடை இந்த வெயில் காலத்திற்குச் சுகமாகவும் இருக்கும். ஏதாவது விழாவிற்குச் செல்லும் போது எல்லா முடிசையையும் எடுத்துப் பின்னாமல் சிறிது சிறிதாக முடிசைய எடுத்து சிறு, சிறு பின்னல்களாக (6 அ 8) அதில் மணிகள் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். மீதமுள்ள முடிசைகளை அப்படியே செட் செய்யலாம்.

எந்த விதமான நேரர் ஸ்டைல் செய்து கொண்டாலும் இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் 15 அ 20 நடையை வாரி பின்னிக் கொள்ளவும். இதனால் முடியின் அடிப் பாகத்திற்கு நல்ல காற்றோட்டம் கிடைக்கும். வாரம் இருமுறை தலைநாயச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். அப்படி சுத்தம் செய்து கொள்ளும் முன் சிறிது எண்ணெய் தலையில் மஸாஜ் செய்து கொள்ளவும். இறுக்கமான கிளிப் போன்றவற்றை கூடுமானவரை தவிர்க்க வேண்டும். அது உங்கன் முடிசைய பிடித்து இழுத்து அலுந்து போக ஏதுவாகும். அடிக்கடி எண்ணெய், கூம்பூசையையும் மாற்றாதீர்கள். உங்களுக்கு காகத் தலியாக சீப்பு வைத்துக் கொள்ளவும். அடிக்கடி 'பெர்மிங்' செய்வதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

இந்த இதழில் உங்களுக்குச் சுவபமாக செய்யக் கூடிய 'டபுள் ஃப்ரெஞ்ச் ரோல்ஸ் ஸீத் ஃப்ரெஞ்ச் ஐடை' விளக்கியுள்ளேன்.

முதலில் தலைமுடிசைய சிக்கு இல்லாமல் நன்கு வாரிவிடவும்.

1. முதலில் உங்களுக்குப் பிடித்த மாடிரி முன் பக்கம் செட் செய்து விடவும்.

2. பின் பக்க முடிசைய 3 பாகமாக பிரிக்க வேண்டும்.

3. 2 பக்க முடிசைய கம்மா தூக்கி கிளிப் செய்து விடுங்கள்.

4. நடு முடியில் மேல் இருந்து கிழாக ஃப்ரெஞ்ச் பளாட் போட வேண்டும்.

5. ஷாடில் உள்ள முடிசைய பேக் ஷோம்ப் செய்து வலது பக்கமாக ரோலாகச் சுற்றி பின் செய்யவும்.

6. அதே மாடிரி அடுத்த பக்கமும் இடது பக்கம் ஃப்ரெஞ்ச் ரோல் செய்யவும்.

7. நடுவில் ஃப்ரெஞ்ச் ஐடை போட்டுள்ளதை சரிபாடியாக மடித்து பின் செய்யவும்.

8. பின் முத்துக்களையும், சிறு சிறு பினாஸ்டிக் பூக்களையும் வைத்து நமக்குப் பிடித்த மாடிரி அலங்காரம் செய்ய வேண்டும்.

இக்காலத்தில் எந்த வேலு சிறிய நோய் ஏற்பட்டாலும் டாக்டரிடம் சென்று மாதிரை வாங்கிச் சரப்பிடுகிறார்கள். அதனால் பல சமயங்களில் நோய் திராத்தோடு பல பக்க விளைவுகளும் ஏற்படும். உதாரணமாக கபத்தைப் போக்கச் சரப்பிடும ஆம்பிசெலலின் போலற மருந்துகளைத் தொடர்ந்து சில நாட்கள் சரப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுகிறது. அதனால் நாம் கடிம மட்டும் வீட்டிலுள்ள சுகமருந்துகளைக் கொடுத்தே குணப்படுத்தப் பராக் கூடாம். சாதாரணமாக ஏற்படும்



கொடுத்தேன். இரும்பு மாய மாய மறைந்து விட்டது. நிம்மதியாகத் தூங்கினான்.

2. **ஆட்டிணம்** ஏற்படும் வறட்டு இரும்பு : சில சமயம் உடலில் குருமுற்றிவிட்டால் வீடாமல் வறட்டு இரும்பாக இரும்பிக் கொண்டிருக்கும். (Dry iron) இதற்கு சிறிது விழுது தேய்வை எடுத்து அதில் மிளகுப் பொடிசைக் (சிட்டிசை) குழைத்துக் கொடுத்தால் இரும்பு சட்டென நின்று விடும்.

3. **வயிற்றுக் கடுப்பு** : வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்பட்டால் (இரத்தத்தில் அல்லது சளி மட்டும்கலந்து மலம் கழிவுமாயின) உடலே பிடுக மாதுளங்கா எய்யோ அல்லது காய வைத்து

சரபினக் விக் கொடுக்கும் சல கை மருந்துகள்

சபம், உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் குட்டு இரும்பு வயிற்றுக் கடுப்பு, அதிர்ணம், வயிற்றில் மந்தம் விழுதல், உஷ்ண வாயு, தளையில் நீர் சேத்துக் கொள்ளாதல் ஆகியவற்றிற்கு வீட்டு வைத்தியமே சிறந்ததாகும்.

1. **கபமும், கபத்தினால்** ஏற்படும் இரும்பும் : அன்னாசிப் பழம் போன்ற குளிர்ச சிவான பழங்களை இரவு வேளைகளில் சரப்பிடுவதைத் தவிர்த்த வேண்டும். ஏனென்றால் அது கபத்தை உண்டாக்க வல்லது. என் பெண்ணிற்கு இது போல் கூடம் உண்டாயி, அவள் இரவு வேளைகளில் படுத்துத் தூங்க ஆரம்பித்த உடன் இரும் ஆரம்பித்து, வீடாமல் இரும்பிக் கொண்டே இருந்தாள். சட்டென எழுந்து சிறிது தேனில் சிறிது மிளகு பொடிசைக் கலந்து சரப்பிடக்



எடுத்து வைத்த மாதுளம் தோஸையோ நன்றாக அரைத்து வடிக்கட்டி, சிறிது மோரில் கலந்து 3 அல்லது 3 வேளைகள் சரப்பிட, வயிற்றுக் கடுப்பு பறந்து விடும். மாதுளம் பழம் லாங்கிச் சரப் பிட்டபின் அதன் தோஸை தூர எதிராமல் வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் சமயத்துக்கு மிகவும் உதவும். மாதுளம் தோல் காய்ந்து இருப்பதால் மூதலில் வெற்றீரில் சிறிது ஊறப் பொட்டு பிண மிகளில் அரைக்க வேண்டும். மாதுளம் பிஞ்சை அப்படியே அரைத்து வடிக்கட்டி மோரில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

4. **அதிர்ணம்** : அதிர்ணம் ஏற்பட்டால் கக்குப்

பொடிசைய ஒரு சிட்டிகை சாப்பிட உடனே சரியாகிவிடும். 'கக்குக்கு மிஞ்சிய வைத்திய மில்லாது, சுப்பிரமணிய சுவாமிகு மிஞ்சிய தெய்வம் இல்லை' என்று பெரியவர்கள் ஒரு பழமொழி கூட கூறுவார்கள்.

5. வயிற்றில் வாயுத் தொத்திரவு : இதற்கு அடிக்கடி குரளைப் பொடி சாப்பிடலாம் இல்லாவிடில் பிஞ்சு இஞ்சி 100 கிராம் வாய்க்கி அதனைக் கழுவி, வட்ட வட்டமாக மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கவும். ஒரு சிறிய கப் கொத்துமல்லி விதை, 3 ஸ்பூன் ஜீரகம் கூற வைத்து இந்த இஞ்சியுடன் கலந்து, ஒரு அகலமான தட்டில் போட்டு அதை மெழை 3 (அ) 4 எலுமிச்சம் பழச் சான்றப் பிழிந்து வெயிலில் 4, 5 நாட்கள் வைத்து நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் அதனுடன் தேனையாண்டு சரக்கரை சேர்த்து மிகளையில் எதிராகப் பொடி பண்ணி வைக்க வேண்டும். வாயுத் தொத்திரவே, அதிராளையா ஏற்பட்டால் உடனே மெற்குறிய இஞ்சிப் பொடியை 1/2 அல்லது 1 மஸ்பூன் சாப்பிட சிறிது நேரத்தில் சரியாகிவிடும்.

6. உஷ்ண வாயு : உஷ்ண வாயு ஏற்பட்டு மலம் ஒளையுடனாகக் கழிந்தால் இதற்கு கருவேப்பிலைக் கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிடலாம். சுமார் 10, 15 ஆர்க்கு இளம் கருவேப்பிலைகள் எடுத்துக் கொண்டு நன்றாக அலம்பி விடவும். பிள கடாயில் ஒரு மஸ்பூன் தெய் விட்டு, அதில் 1/2 மஸ்பூன் வெந்தயம், 1/2 மஸ்பூன் சீரகம் போட்டு பிள்கருவேப்பிலை ஆர்க்குகளையும் போட்டு தளறாக வதக்கிவிட்டு, அதில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்க்கவும். இத்தடன் 1 மஸ்பூன் சுக்குப் பொடியைப் போட்டு கொதிக்க விடவும் கொதித்து சிறிது வறறியபின் அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவு வெல்லம் சேர்த்து, இன்னும் கொதிக்க விட்டு, 1/2 டம்ளராக வறறியவுடன் வடிக்கட்டியோ, அல்லது அப்படியே மிகளையில் அரைத்தோ பிள்குடித்தால் உஷ்ண வாயு மிகவும் விரைவில் குணமாகி விடும்.



7. மலவடையில் நீர்கோர்த்துக் கொள்ளுதல் : சில குழந்தைகளுக்கு கடுமையாக நீர்கோர்த்துக் கொண்டு ஐஸ்தோவும் ஏற்பட்டு அவஸ்தைப் படுவார்கள் இதற்கு தாட்டு வைத்தியக் கடைவில் கிடைக்கும் நீர்க் கோரவை என்ற மாத்நிரையைத் தண்ணீரில் கரைத்துப் பற்றுப் போட சட்டென குணமாகிவிடும்.

8. பித்தம் : சில சமயம் பித்தம் முதலி விட்டால் படுக்கையில் இருந்து எழுந்தவுடன் தலை கதறுவது போலிருக்கும். வாந்தியெடுக்க வசுவது போலிருக்கும். எனதோம் சாப்பிட விரும்பம் இராது இதற்கு இஞ்சிச் சாறு எடுத்து அவசரத்திற்கு ஒருமுறை சாப்பிட்டால் பித்தம் முதலியே செய்யாது. நம்மில் பலர் இஞ்சிச் சாறு என்றாலே முகத்தைக் களிப்பர். எய் விட்டிலும், எண்ணெய், குழந்தைகளை அளவைக்கும் இப்படித்தான் இஞ்சிச் சாறு என்றாலே முகத்தைக் களித்துக் கொண்டு குந்தனர். ஆனால் இப்போது கனதயே மாறி விட்டது. இஞ்சிச் சாற்றை இப்போது சர்ப்பகுடிப்பது போல் உளக்கு, எனக்கு என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு குடிக்கிறார்கள்.

ஒரு பெரிய இஞ்சியை எடுத்துத் தண்ணீராகக் கழுவி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொண்டு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிகளையில் நன்றாக அரைக்கவும். பிள அதனை வடிக்கட்டிக் கொண்டு இஞ்சிச் சாற்றில் தேனையா அளவு தண்ணீர் சேர்த்து நீர்க்கச் செய்து கொண்டு தேனையா அளவு சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு முடி (அ) 2 முடி எலுமிச்சம் சாறு கலந்து நன்றாக ஆற்றிவிட்டு, குடித்தால் மிகவும் அறுபுதமாக இருக்கும் அருந்த 2 மணி நேரத்தில் உடம்பு மிகவும் இயைபாகிவிடும். நன்றாகப் பரியெடுக்கும். பித்தம் போன இடம் தெரியாது. பித்தம் மிகவும் முறுறியிருந்தால் ஒரு வேளை குடிக்கலாம்.

மிகு : லுமத்தொத்திரவு, மலச் சிக்கல் உள்ளவர்கள் இஞ்சிச் சாறு குடிக்கும் போது கற்று கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

மிகு : லுமத்தொத்திரவு, மலச் சிக்கல் உள்ளவர்கள் இஞ்சிச் சாறு குடிக்கும் போது கற்று கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

— ஜி. சீதா

**பொருள்
ரசம்**

இம்மாத

முதல் பாக :

நீமது தென்னிந்திய உணவில்
ரசத்திற்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. இது
குசிக்கு, பசிக்கு குழந்தைகளுக்கு
அவசியமானது. இந்த பன்னிர
மேய்கோ ரசத்தில் உள்ள சிட்டுரி,
கரோடின, கால்சியம், அமினோ
அமிலங்கள் என்று பல சத்துக்கள்
அடங்கி உள்ளன. மிளகு, தனியா,
சீரகம் போன்றவை சேர்ப்பதால்
பித்தம், பசியின்மை, வயிற்றுப்
பொருமல் இவைகளைப் போக்கும்.

மேய்கோ பன்னிர ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :
ஒரு லிட்டர் ரசத்திற்கு
துவரம் பருப்பு - 300 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் - 4,

சுகந்தரா

மிளகு - 2 மலபூன்,
தனியா -
1 தேயில் மலபூன்,
துருவிய தேயிலாய் -
1 தேயில் மலபூன்.

சீரகம் - 1 மலபூன்,
கெய்வம் - 1 அச்சு,
மஞ்சள் பொடி - ½ மலபூன்,
பெருங்காய் பொடி -

½ மலபூன்,
தோல் சலிய செய்வாயாக உள்ள
மேய்கோ சூப்பி - 1 கப்,
காய்காய்க்காய் சிறு

துண்டுக்கள் - ½ கப்,
உலர்த்த திராட்சை -

1 தேயில் மலபூன்,
பேரிச்சம்பழம் - 2,

நிறிய பச்சை மிளகாய் - 4,
தெய் - 1 மலபூன்,

கோது இலை - 1 பூ,
பன்னிர - 1 தேயில் மலபூன்,

இஞ்சி - சிறு துண்டு,
கருவேப்பிலை - 3 ஆரக்,

எலுமிச்சம் பழம் - 1,
சிறுது போன்றவற்றில் மஞ்சள்

கலர் சேர்க்கலாம்.

**சக்ரா கோல்ட் ம-யின் தாங்கமான
மகிமையே என்றும் மாறாத ஒரு
தாங்கமான ருசிதான்!**

“நிச்சயமா! நான் என் ஆசை மனைவிக்கு
சக்ரா கோல்ட் ம போட்டு தந்தாலும், அவ அன்போட
எனக்கு ம'தயாரிக்க தந்தாலும்
இதோட தனி குணமே
தாங்கமான ருசிதான்!”

**பாப்பாவின்
சக்ரா கோல்ட் ம
தாங்கமான ருசி**



செய்முறை :

மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பருப்பை வேகவைத்து வைக்கவும். மிளகாய், மிளகு, சீரகம், தனியா இவைகளை உடன் கடைசியில் தேய்காய் சேர்த்து வறுத்து மிக்ஸியில் சன்னமாக அரைத்து வைக்கவும்.

மாம்பழ சுதுப்புக்களை வேண்டிய தண்ணீர், சிற்று உப்பு சேர்த்து, குழைய வேகவிடவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், உலர்ந்த திராட்சை, பேரீச்சை இவைகளைச் சேர்க்கவும். பிறகு பருப்பை நன்றாகக் கரைத்து பருப்புத் தண்ணீரைத் தெளிவாக அளவுப்படி விடவும். அரைத்து வைத்துள்ள விழுதையும், வெல்லத்தையும், அளவாக உப்பு சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்து (தெய்யில்) கருவேப்பினை, பெருங்காயம் சேர்த்து, ரசத்தில் கொட்டவும். இஞ்சித் துண்டுகள், ரோஜா இதழ்கள், அன்னாசி துண்டுகளை ரசத்தில் மிதக்க விடவும். 1 மீட்டர் சுப்பன் பன்னீரை ரசம் நுரைத்து வரும்போது விட்டு இறக்கவும். (அன்னாசி) இஞ்சியை, வேகவிட்டால், ரசம் கசந்து விடும். அதனால் கடைசியில் சேர்க்க வேண்டும். எலுமிச்சை ஜுவளை சேர்க்கவும்.

• இந்திய



» ராதா சேகர், சென்னை - 59.

இரண்டாம் பரிசு : ஸலிப் ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

- புளி - எதுமிகளை அளவு,
- ரசப் பொடி - 1 மஸ்பூன்,
- மிளகுப் பொடி - 1 மஸ்பூன்,
- இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு,
- தக்காளி - 3 (பெரியது),
- வெள்ளை பூசணி - 100 கிராம்,
- பாலக்கிரை - 1 கட்டு (சிறியதாக அரித்து)
- உருளைக்கிழங்கு - 1 (பெரியது),
- பூண்டு விழுது - 1 மஸ்பூன்,
- (தேவையானால்)
- வெல்லம் - 1 கட்டி
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப.



• ஆத்தி



• ராதா

தாளிக்க : நெய் - 2 மஸ்பூன்.
சீரகம் - 1 மஸ்பூன்.

கடைசியில் துவ பொடியாக நறுக்கிய மஸூரி, 1 கப் துருவிய சீஸ், 1 கப் நெய்யில் வறுத்த பிரெட் துண்டுகள்.

செய்முறை :

புளியை கரைத்து அத்துடன் உப்பு, ரசப் பொடி, மிளகுப் பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்றாகக் கொதி வத்தும் இறக்கவும்.

கறிகாய்களை அலம்பி தோல் எடுத்து நறுக்கி ருக்கரில் வேக விட்டு ஆறியதும் மிக்ஸியில் போட்டு அடித்துக் கொள்ளவும்.

தக்காளியை நன்றாகக் கொதித்த நீரில் பாதிபாக வெட்டிப் போட்டால் தோல் தானே வந்து விடும். அதையும் மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது தக்காளி, கறிகாய் அடித்த விழுது எல்லாம் புளியில் கலந்து இன்னும் 1 (அ) 2 கப் நீர் விட்டு கொதிக்க வேண்டும். பூண்டு விழுதையும் சேர்க்கவும். (பிடித்தால்)

நன்றாகக் கொதி வத்த ரசம் நுரைத்து வந்ததும் இறக்கி வைத்து கொத்து மஸூரி தூவி விடவும். தாளிக்க மறக்க வேண்டாம்.

ஸூப்பாக பெய்களில் விட்டு துருவிய சீஸ் அல்லது ப்ரெட் துண்டு போட்டு சாப் பிடவும். ரசமாக நன்றாக நெய் விட்டு சாதத்தில் கடக்கட ஊற்றிக் கொண்டு ருசிக்கவும்.

• இந்திராகணபதி, மும்பை - 3.

மூன்றாம் பரிசு :

மாதுளை ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

- நன்கு பழுத்த மாதுளை முத்து - 1 கப் (பிழித்து சாறெடுத்தது),
- மிளகு - 3,
- சீரகம் - 1 மஸ்பூன்,
- தக்காளி - 2,
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
- கொத்துமஸூரித் தழை,



• டி. உரோ



• ராதா

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இதுவரை
 சின்னம்மை வந்திருக்கவில்லை என்றால்,
 இனி அது வரத்தேவை இல்லை.
 கேட்கவே மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.
 இல்லையா?



சின்னம்மை வரும்போது அத்துடன் வரும்
 ஜுரமும் உடல் அலிப்புமே குழந்தைகளின் தினசரி
 வாழ்க்கையை பல விதங்களிலும் பாதிக்கின்றன.
 இம்மையா?

பள்ளிக்கு செல்ல முடியாது. தனிப்பட்டபுடன்
 விளையாட முடியாது. எப்பொழுதும் போலஸ்புகும்
 சென்று ஓடியாடி விளையாட முடியாது.

பெற்றோர்களைய உங்களுக்கு இந்த அனுபவம்
 எப்படி இருக்கும் என்பது நன்றி புரியும். அதே
 சமயம், இந்த நொய்துழந்தை வளராத நிறகுயந்தால்
 அது என்ற அளவுக்கு தீவிரமாக இருக்கும் என்பதும்
 உங்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில் அப்போது
 உடலில் தழும்பு/வடுக்கள் வர நேரவாய் அத்துடன்

உங்களுக்கு அபத்து ஏதொடுத்தக்கூடிய நிமோனியா,
 மற்றும் தரமபு மண்டலத்தை பாதிக்கும் நோய்போன்ற
 பிற விளையாடும் உருவாகும் வாய்ப்புகளும்
 அப்போது அதிகம்.

“அது மட்டுமா?” இதன் கவரல் நுண்மிகுமி
 என்றாவது ஒரு தான் மீண்டும் தீவிர உருப்பெற்று
 ஹெர்பெஸ் ஹெரெஸ் (Herpes Zoster) என்னும்
 கடுமையான வேதனை தரும் நோயாக விளங்குபவம்
 எடுக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

கவலைவேண்டாம்! இதை உங்களுக்கு ஒரு நல்ல
 தற்செய்தி! தவிர விஞ்ஞான முன்னேற்றம்
 காரணமாக இப்போது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
 சின்னம்மை நோய் வராமலே தடுக்க முடியும்!

**சின்னம்மை வராமலே தடுக்க இப்போது தடுப்பு ஊசி கிடைக்கிறது.
 இதற்கு உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.**

செய்முறை :

மாதுலையில் சாறு எடுத்து வைக்க வேண்டும். அதில் மிளகு, சிரகம் வறுத்துப் பொடித்துப் போட வேண்டும். தேவையாகேற்ப உப்பு சேர்த்து சிற்று மதான். சிற்று பெரும் காயம் சேர்த்து அரை தம்மன் தண்ணீர் சேர்த்து, 2 தககாளி நறுக்கிப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நுரைத்து வருகையில் இறக்கி விடவும். இறக்கியவுடன் சிறிது மல்லித் தழை நறுக்கிப் போட்டு சிற்று தெய்வில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டி விடவும்.

இது குழந்தை, கர்ப்பினி, முதியோர் யாவருக்கும் மிகவும் சத்தான அருமையான ரசம். கர்ப்பினிகளின் மசக்கை, லாத்தி குமட்டலுக்கு லாப்பிரசாதம். மிக அருமையான விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய சுவையான சத்தான ரசம்.

(இதே முறையில் ஸ்பனாப்பின் ஜூஸ், இராட்சா ஜூஸ், சாத்துகருடி, மாம்பழம், விளாம்பழம் முதலியவற்றிலும் தயாரிக்கலாம். பழச்சாறு மட்டுமே வித்தியாசப்படும். செய்முறை ஒன்றே)

- சாரதா நரசிம்மன்,
பொன்னாச்சி - 2.

முருங்கை ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

து. பருப்பு - ½ அழாக்கு,
புளி - சிறிய எழுமிச்சை அளவு,
இஞ்சான முருங்கை - பெரிய ஈசல் 8,
தக்காளி - 2,
உப்பு - 1 தேக்கரண்டி,
மிளகு - 1 தேக்கரண்டி,
சிரகம் - 1 தேக்கரண்டி,
வற்றல் மிளகாய் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 1,
பெருங்காயம் - ½ தேக்கரண்டி,
மஞ்சள் பொடி - ½ தேக்கரண்டி,
கடுகு - 1 தேக்கரண்டி,
தாளிக்க எண்ணெய்,
கொத்துமல்லி, கடுவேப்பிலை.

செய்முறை :

முருங்கைக்காயை வேகவைத்து அதனுள் லிருக்கும் சதை பாகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். து. பருப்பையும் தலியாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு தமனிர் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து அதில் உப்பு,

**இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு பெறும்
இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்**

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டி

நிறுவனத்தினர்.

**தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன்
அவர்கள் வழங்குவது -**

முதல் பரிசு	- ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	- ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	- ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	- ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	- ரூ. 250/-



புங்கு தேவையை எடுத்து, அதனுடன் சந்தனத்தை சேர்த்து அரைத்து, வேர்க்குரு உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால், வேர்க்குரு மறைந்து, உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

- டீ. விஜயம்

பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி, தக்காளி இனைய கலாசப் போட்டு தண்ணீராகப் புளி வாசனைப் போக கொதிக்க வைக்கவும். இதற் சிலையில் மிளகு, சிரகம், அரை தேக்கரண்டி து, பருப்பு, வற்றல் மிளகாய் இனையகளை லேசாக வறுத்து மிக்ஸரில் அரைத்து ரசத் துடன் கலக்கவும். பச்சை மிளகாயை நீள வாக்கில் நறுக்கிப் போடவும். மிறகு வேகவைத்துள்ள பருப்பைவும் பிறகு மசித்து வைத்துள்ள முருங்கைக் காயின் சமைத பாகத்தையும் போட்டு கொதிக்க விடவும். இனைய எல்லாம் நன்றாகக் கொதித்துப் பொங்கி வரும்போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சுடுகு தாளிதம் செய்து கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி போட, முருங்கை ரசத்தின் வாசனை உணரவே கூட்டும்.

பிறு : இது 82 வயதான என் தாத்தா இரு. கண்துரி கோபாலசிக்ருஷ்ணன் அவர்களின் கனவயாண சமையல் வகைகளில் ஒன்று என்பதை பெருமைபுடன் எழுதுகிறேன்.

- ஆர்த்தி பாஷ்யம், திஜயராக்.

ஐத்தாம் பரிசு :

தூதுவனை ரசம் :

தேவையான பொருட்கள் :

மிளகு - 2 டீஸ்பூன்,

சிரகம் - 1½ டீஸ்பூன்,

தக்காளி - 3,

பச்சை மிளகாய் - 2,

தூதுவனை - 2 ஸ்பப்பிடிவளவு,

புளி - தேவையான அளவு,

பெருங்காயம் - சிறிதளவு,

சுடுகு - சிறிதளவு,

வெந்தயம் - சிறிதளவு,

கருவேப்பிலை - தேவையான அளவு,

கொத்துமல்லி - தேவையான அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
பூண்டு - 10 பல்.

செய்முறை :

தூதுவனையை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, மூன்று தம்னர் தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்துத் தண்ணீரை இறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புளியை 1½ தம்னர் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கரைத்து வைத்த புளித் தண்ணீருடன் தக்காளியை சேர்த்து நன்கு மிசைத்து கலந்து விடவும். புளி, தக்காளி கலவையில் வேகவைத்த தூதுவனையை தண்ணீரைச் சேர்த்துத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். மிளகு, சிரகம் இவற்றை அம்மியில் வைத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் பச்சை மிளகாய், பூண்டு பல், கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லியை ஒன்றிரண்டாக தட்டிக் கொள்ளவும். பின் ஒரு வானவியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் சிறிது சுடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் போடவும். சுடுகு பொாரிந்தவுடன், பொடித்து வைத்த மிளகு, சிரகம் கலவையை அத்துடன் சேர்த்து லேசாக வதக்கவும். பின் புளி, தக்காளி, தூதுவனை கலவையை வதக்கிய பொருட்களுடன் ஊற்றி விடவும். ரசம் கொதிக்கும் முன் பொங்கி வரும் பொழுதே இதக்கி விட வேண்டும். இதுவே தூதுவனை ரசம் ஆகும். மிகுந்த மணத்துடன் சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இது ஆஸ்துமா, சைனஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்ததாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கும், சலிவினாள் கஷ்டப்படு பவர்களுக்கும் சிறந்தது.

- டி. உஷா, திருச்சி - 2.

குளிப்பதற்கு வெந்தயம் வைக்க வேண்டும் என்றால் வேறு பாத்திரங்களுக்கும் பயன்படுத்துவதை விட, சூக்கரையே பயன்படுத்தலாம். விரைவில் நீர் கொதிக்க உதவுகிறது. சூக்கரில் நீரை வைத்து காஸ்கட் போடாமல் முடிசை முடி விட்டால் மற்ற பாத்திரங்களை விட விரைவில் குடாகும்.

- சி. கௌதரி

உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பிடித்த உணவு என்ன? இந்தக் கேள்விக்கு அநேக தாய்மார்களின் பதில் 'தாளுய்ஸ்' என்பதுதான். சமீப காலமாக இத்தியாவில் மிகப் பிரபலமாகி கொண்டு வரும் உணவு வகை சைனீஸ் உணவு வகைகள். சௌலப போளாஸ், சைனீஸ் உணவு வகைகளை குளிப் பராகதாவர் களே இவ்வகை என்று கூடக் கூறலாம். இந்த அளவிற்கு ஒரு அத்திய நாட்டின் உணவு தம் நாட்டில் பிரபலமானது எப்படி? அந்த உணவின் தரமும், சுவை யும்தான் அதற்குக் காரணம். சைனீஸ் உணவில் சுவை உணவு வகை, அசுவை உணவு வகை இரண்டும் உண்டு. அதிலும் சுவை வகை சைனீஸ் உணவு வகைகளே இந்தியாவில் அதிகம் பிரபலமாகி கொண்டு வருகிறது.

சைனீஸ் உணவுகளில் அடிப்படை அரிசியும் 'தாளுய்ஸ்' என்பபதும் மாவும் பதாரத்தமும்தான் இத்தியாவைப் போல சீன தாடும் பரத்த தாடாக இருப்பதோடு, பலதரப்பட்ட உணவு களை அத்தத்த இடத்திற்கு ஏற்ப உட்கொள்ளும் நாடாக விளங்கு கிறது. மாநிலத்திற்கேற்ப மாறுபடும் தம் உணவு வகைகள் போல் பீஜிங், டியான்ஜிங், ஷாங்காய் மற்றும் காண்டன் வகை உணவுகள் எனப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் காண்டன் வகை சுவையா

சைனீஸ் உணவின்

வயம் தம் நாட்டினரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும் இருப்பதால், அவ்வகை சீன உணவே இயற்கு பிரபலமாகித்துள்ளது.

இந்த உணவு எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது தெரியுமா? 'தாவயின்' என்ற அடிப்படையின்படி 'பெரிதாக எரியும் தீ - குறைவான கொழுப்புச் சத்து கொண்ட எண்ணெய் - தொடர்ந்து கிணறுதல் - மெல்லியதாக அரிப்பபட்ட கறிகாய் - ஈரப்பதை கொண்ட, மசாலா என்ற வகையில் குறைந்த அளவு தேரத்தில் சமைக்கப்படுகிறது. சீன உணவு வகையை சமைக்க 'லோக்' என்ற அகண்ட இரும்பு இறுப்பச்சட்டி பயன்படுத்தப்படு கிறது இந்த பாத்திரத்தில்தான் அநேகமாக எல்லாவற்றி உணவுகளும் சமைக்கப்படுகின்றன.

சீன வகை உணவுகள் சாப்பிடுவதற்கு சற்று முன்னதான் தயாரிக்கப்படும் முன்னதாக தயாரித்து வைக்க முடி யாது. கூட்டவும் கூடாது. இதனால் உணவு வகை பழையதாக ஆகி கெட்டுப் போகும் வாய்ப்பில்லை. சீன வகை உணவை தூடாக இருக்கும் போது தான் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் இதில் கிருமிகள், பாக்டீஸ் போன்றவை உருவாக வாய்ப்பில்லை. மிகப் பெரிய நீயில் வெகு விரைவில் சமைப்பதால் இந்த உணவில் உள்ள வைட்டமின், புரதச்சத்துக்கள் வீணாவ தில்லை.

சீன வகை உணவில் காங்கரிகள் அதிக அளவில் அரிசிபுடனும், நூடுல்ஸ் கூடவும், சோளமாவு டூறும் சேர்த்து சமைக்கப்படுகின்றன. அவற்றை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் ஒரே அளவில் நறுக்குவதுதான் மிகவும் முக்கியமான காரியம். பெரிய தீவில் வைக்கப்பட்ட வேர்க்கில் சிடுதளவு எண்ணெயில் நூடுல்ஸ் கூட, அல்லது சாதத்துடன் இந்தக் காங்கரிகளை கலந்து கிளறப்படும்போது, அவை சரியான அளவில், இன்னும் சொல்லப் போனால், அரைகுறை யாகத்தான் வேகவைக்கப்படுகின்றன. இதனால் காங்கரிகளில் உள்ள வைட்டமின், தாதுப் பொருட்கள், இரும்புச் சத்து முதலியவை வீணாகாமல் பாதுகாக்கப்படுவதுதான். நிறமும் மாறாமல் சுவையாக உள்ளன.

நூடுல்ஸ் வகைகளை வேகவைப்பதோ, அரிசியை வேக வைப்பதோ, எதுவானாலும் நிறத்த நிலையில் அல்லது மூடிய மூல்கில் கூடைகளில்தான் செய்கின்றனர். நூடுல்ஸ் வகை வேகவைக்கப்பட்டதும் உடனே குளிர்ந்த நீரில் கழுவப்படுவதால், அதிகமாக உள்ள மாவுச்சத்து நீக்கப்பட்டு விடுகிறது. சாதத்தை அடிக அளவு நீர் கலந்தி வேகவைத்து, வடித்து, பெரிய துணியில் பரத்தி உதிர் உதிராகவி விடுவார்கள். இதனால் கஞ்சி நீக்கப்பட்டு

இத்தனை விஷயமா?

விடுகிறது. சுவையான உண்ணை உட்கொள்ளும் அதே சமயம் அதன் சத்தும் தேவையக்சேற்ப பாதுகாக்கப்படுவது சிறந்த முறை யாகிற்றே!

மசாலாப் பொருட்கள் என்று எடுத்துப் பார்க்கும் போது இஞ்சியும், பூண்டும்தான் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதோடு சோயா சாஸ், பச்சை மிளகாய் சாஸ், காப்சிகோ சாஸ் முதலியனவையும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அஜினோ மோடோ என்றழைக்கப்படும் சீன வகை உப்பு, சமைக்கப் பயன்படுத்தப்படும்போது உணவின் இயற்கையான நறுமணம் மெலையும். ஆனால் இந்த உப்பு அவர்தி, ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுடைய பயன்படுத்தப்பட மாட்டாது.

சீன வகை உணவுகளில் இளை, தழைகள் நிறைய பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மூல்கில் இளைகள், பீன்ஸ் தழைகள், சோயாபீன்ஸ் தழைகள், 'பிரோகேரீ' என்ற சீரை வகை, செலரி என்ற சீரை வகை, காளான் கள், வெங்காயத் தூண்டக் போன்றவை பயன் படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை அதிகம் வேக வைக்காது பயன்படுத்தப்படும்போது, அவை உடலில் உள்ள கொழுப்பு, நச் சுத் தன்மைகளை அடித்துக் கொண்டு வெளியேறுகின்றன.

இவற்றைத் தவிர காரட், பீன்ஸ்,

பிரஷன் பானில் திராண்டு பேயின் ஸ்பூன் என்னெனய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து 4 ஊட்டி தக்காளி, பச்சை மிளகாய் 7, கருவேப்பிலை அரித்து பேசட்டு, தேன்வயாண உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து 1 துளர் திறைப பச்சரிசிக்கு 2 துளர் நீர் ஊற்றி தக்காளி சாதம் செய்து பாருங்கள். காலிவாக இருக்கும்.

- ஆர். சாரமதி



முட்டைக்கோஸ், பேயி கார்ன் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகள் நறுக்கி பலன்படுத்தப் படுகின்றன. சூப் போன்ற திரவமாக உள்ள உணவு வகைகளில் இவற்றைத் தண்ணீரில் வேகவைத்து, அந்த வேகவைத்த நீர் வெஜி டியின் ஸ்டாக் என்ற பெயரில் பலன்படுத்தப் படுகிறது. சோயா பீன்ஸ் விதைகள், சோயா சால் ஆகியவை புரதச் சத்து அதிகம் திறைந்தவை. இவற்றை சே வகை உணவுகளில் திச்சயம் காணலாம்.

சே வகை உணவுகளில் பால், மற்றும் பாலில் இருந்து செய்யப்பட்ட தயிர், சீஸ், பனீர் முதலியவை பலன்படுத்தப்படு வதில்லை. அதற்குப் பதிலாக சோயா பீன்ஸ் பாலிலிருந்து செய்யப்பட்ட பனீர், பீன் கர்ட் என்பவை பலன்படுத்தப்படும். சே மக்கள் 'சால்ட்' என்று கூறப்படும் வேகவைக்காத பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடு கிறார்கள். பச்சைக் காய்கறிகளை இம்முறை யில் உண்பதால் மேலியில் பளபளப்பு, தலைமுடியில் கறுமை திரும், உடற்கட்டிக் அழகு ஆகியவற்றுடன் நிகழுகின்றன.

பொதுவாக நம் நாட்டு உணவில் முதலில் சூழம்புடன் சாதம், பிறகு ரசத்துடன், பிறகு மோசூடன் என மூன்று 'கோர்ஸ்' எனப்படும் மூன்று முறைகள் உணவை அருத்துவோம். அல்லது வட இந்தியாவில் சப்பாத்தியுடன் காய்கறி, பிறகு சாதத்துடன் தயிர் என உண்பார்கள். ஆனால் சே வகை உணவில் சாதமோ, ருடுகியோ மொத்தமாக தயாரிக் கப்பட்டு, அதனுடன் கலந்து உண்ண காய் கறிகளுடன் செய்யப்பட்ட சூழம்பு ஆகிய இரண்டுதான் இடம்பெறும். அதனால் அதிக அளவில் உட்கொள்ள முடியாது. இதனால் உடல் எடை கூட வாய்ப்பில்லை.

நாம் எவ் வாறு விருந்து போன்ற சமையற் களில் மட்டுமே சூப்,

உணவு வகை, இனிப்பு அல்லது துல்கீர்ம் போன்ற டெஸர்ட் வகையை சாப்பிடு கிறோமோ அதே போல் சைனீஸ் உணவிலும் இவைவெல்லாம் அன்றாடம் இடம்பெறுவ தில்லை. பதிலுக்கு உணவு உண்டதும் அணை வதும் தேதீர் அருத்துவார்கள். இவ்வாறு தேதீர் அருத்துவது தீர்ணத்திற்கு மிகவும் நய்வதாகும். இதுவாற சே வகை உணவின் சிறப்பைப் படித்த நீங்கள் திச்சயம் உங்கள் கைவண்ணத்தை சே வகை உணவை தயாரிப்பதில் காட்ட முடியு செய்வீர்கள் அல்லவா? அதற்கு முன் அதற்குத் தேவை யான பாத்திரங்களையும், பலன்படுத்த வேண்டிய காய்கறிகளையும், முறைகளையும் புரிந்து கொள்வோமா!

ஏற்கெனவே கூறியது போல், 'வேக்' என்ற அகன்ற வாயுளை இதுபபச்சட்டியே பிரதானமான பாத்திரம். சமைக்கப்படும் உணவு கிளறப்படும்போது திரும்பத் திரும்ப நடுவிற்கு வருவதால் சீரான சூடு உணவு முழுதும் பரவுகிறது. சமைப்பதற்கு முன் இந்தப் பாத்திரம் சூடாக்கப்பட்ட பிறகுதான் என்னெனய் ஊற்றி உணவு சமைக்கப்படு கிறது. உணவு சமைக்கப்பட்ட பிறகு 'வேக்' தேய்த்து கதமாகக்கப்பட்ட பிறகு திதான மான சூட்டின் மேல் வைக்கப்படும். இத னால் துரு பிடிக்காதிருக்கும். இதே போல் நம் சமைப்பை பலன்படுத்தும் அகண்ட இரும்பு இதுபபச்சட்டியை நீங்கள் பயன் படுத்தலாம்.

உணவை சமைக்க முன்யாளில் என்னில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட தல்வெண்ணெய் மட் டுமே பயன்படுத்தப்பட்டது இப்போது கத்தி கரிக்கப்பட்ட சோள் என்னெனய் கூட சமை யலில் பலன்படுத்தப்படுகிறது. சமைப்பதற்கு முன் என்னெனய் சூடுபடுத்தப்படும். கொதிக் கும் என்னெனயில் நய்வ சூடான பாத்திரத் தில் ஏற்கெனவே வேகவைத்த சாதம் அல் லது ருடுவுடன் கூட மெல்லியதாக அரிவப் பட்ட காய்கறிகளை சேர்த்து பெரிய தீயில் வேகமாக தொடர்ந்து கிளறி எடுப்பார்கள்.



இதில் சிறிதளவு எண்ணெய் பயன்படுத்தப் படும். சில வகை உணவில் தூடுல்ஸ் கரகரப் பாக இருக்க சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கப்படும். அப்போது திறை எண்ணெயைக் கொதிக்க வைத்து அதில் வேகமாகப் போட்டு எடுத்தால் எண்ணெய் அதிகம் குட்டிக் கொள்ளாது. காய்கறிகள் கவனவையில் எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. இதனால் உணவில் கறிகாயின் இயற்கை மணம் மறைத்து விடும்.

சில உணவில் பயன்படுத்தப்படும் காய்கறிகள் அநேகமாக இந்தியாவில் கிடைக்கின்றன. மூட்டைக்கொல், காரட், குடை மிளகாய், காய்க்காய்கள், வெள்ளரிக்காய், பீன்ஸ், பச்சை மிளகாய் போன்றவை எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும். பேபி கார்ன், மூங்கில் தண்டுகள், செலரி என்ற சில வகை, பிரோ கேலி, காளான்கள் ஆகியவை நகரங்களில் பல இடங்களிலும் எளிதாகக் கிடைக்கின்றன.

இவற்றில் குடைமிளகாய், கொல், வெங்காயம், வெள்ளரிக்காய் போன்றவை பச்சையாக சாப்பிடலாம். பேபி கார்ன், காரட், காய்க்காய்கள், பீன்ஸ் முதலியவை கொதிக்கும் வெந்தரில் போட்டு இரண்டு மூன்று நிமிடங்களில் எடுத்து வடிக்கடி பயன்படுத்தலாம். கறிகாய் வேகும் நீரை மூடக் கூடாது. சிறை வகைகளை வெந்தீர் உள்ள பாத்திரத்தில் கீழேயே போட்டு இரண்டு மூன்று நிமிடங்களில் எடுத்து பயன்படுத்த வேண்டும். அடுப்பில் வைக்கக் கூடாது. காளான்கள் வெந்தரில் ஊறவைக்கப்பட வேண்டும். மூப்பது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு தண்ணீரில் வாய் நீக்கப்பட்டு மேல் குடை போன்ற பகுதி மட்டும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. காய்கறிகள் கொண்டு செய்யப்படும் சூப், சாஸ், சாப்ஸி, மற்றும் இதர குழம்பு வகைகள் கெட்டிப்பட சோளமாவு (கார்ப்பொரர்) கரைத்து விடப்படுகிறது.

அடிப்படை உணவான அரிசியும், தூடுல்ஸ்வுமே எப்படி சமைக்க வேண்டும் தெரியுமா? அரிசியை எடுத்துக் கொள்ளும் போது வாசனை இல்லாத அதாவது டில்லி அரிசி, பாஸ்மதி போன்றவற்றை விட்டு சாதாரண அரிசியை பயன்படுத்த வேண்டும். திறை தண்ணீர் விட்டு சிறிது உப்பு, சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேகவைக்க வேண்டும். சாதம் வெந்ததும் நீரை வடித்து பெரிய தட்டு அல்லது சுத்தமான பெரிய துனியில் கொட்டி பரத்த வேண்டும். உதிர் உதிராக இருக்க வேண்டும். சீப்ஸர்டு ஈரஸ் போன்ற பதார்த்தங்கள் செய்யும் போது குறைந்தது

இரண்டு மணி நேரம் முன்னதாக அரிசி வேகவைத்து வைக்கப்பட வேண்டும்.



தூடுல்ஸ் வேகவைக்க பாத்திரத்தில் திறை தண்ணீர் வைத்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீர் கொதிக்கும் போது சிறிது உப்பு, சிறிது எண்ணெய் சேர்த்த பிறகு தூடுல்ஸ் சேர்த்து கொதிக்க வேண்டும். தூடுல்ஸ் வெந்ததும் மேலெழும்பி வரும். உடனே அடுப்பிலிருந்து எடுத்து பெரிய வடிகட்டியில் குளிர்ந்த குழாய் தண்ணீர் அடியில் வடிகட்டவும். வெந்தீர் வடிகட்டப்பட்டு, குளிர்ந்த நீர் பட்டதும் தூடுல்ஸ் தனித்தனியாகும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகுதான் பயன்படுத்தப் போகிறார்கள் என்றால் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி சலிக்கவும். இல்லாவிடில் உப்போகப் படுத்தும் போது திரும்ப குளிர்ந்த நீரில் அலசவும்.

தேவையான பாத்திரங்கள், காய்கறிகள், மசாலாப் பொருட்கள் பற்றிப் பார்த்தாயிற்று. எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் தெரிந்து கொண்டு விட்டீர்கள். சமைத்துச் சாப்பிட்டால் குடியோடு இருப்பது மட்டுமல்ல உடலுக்கும் நல்லது என்றும் தெரிந்தாயிற்று. இனிவெள்ள! உங்கள் குடும்பத்தில் வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை ஸ்சீஸ் உணவு சமைக்கலாமே!

தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

ஐன்னலுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு டேயின் வைத்து அதன் மேலே ஒரு பெரிய வாய் அகவமான பிளாஸ்டிக் டப்பில் அல்லது டிரேயில் தண்ணீர் வைத்தால் இரவில் குளிர்ந்த காற்று நமக்குக் கிடைக்கும்.

- சி. கிளாஸ்

முகத்தின் பொலிவை அதிகரிக்க...

— மோனி ஆன்

கீழேயுள்ள சிபெஷியலை முகத்தில் தேய்த்து, குறைந்தது இருபது நிமிடங்கள் காத்திருந்து விட்டு தண்ணீரைக் கொண்டு முகம் தனதாகக் கழுவப்பட வேண்டும். இவை இயற்கையான அழகுக் குறிப்புகள். சருமத்திற்கு ஏற்றவாறு முகத்தில் உபயோகிக்க வேண்டும்.

● எட்ராபெரி பழத்தை நககசிப் பிழித்து எடுத்துக் கொண்டு அதன் சாறை முகத்தில் தடவலாம். இதனுடன் ஒட்டில் எண்ணும் தாவியதளையும் கலந்து தடவிக கொள்ளலாம்.

● மீயா பழம் (நீம் தாட்டில் பேரிக்காய் என் றிராகக். ஆனால் 'மீயா' என்று ஆங்கிலத் தில் கூறப்படும் பழம் சற்று வித்தியாசமானது) என் னெயப் பசை அதிகமுள்ள சருமத்திற்கு, மிகவும் தல

வல்லுனர்கள் செய்யும்

வவ்வுவ்வாள் சீபாரிசு!

(அழகுக்குதான்!)

வது இது ஆஸ்ட்ரிஞ்ஜென்டாக வேலை செய்கிறது.

● முட்டைக்கொண்ட பிழிந்து அதன் சாறை முகத்தில் தடவினால் நல்லது.

● வெள்ளரிக்காயை அளரததோ பிழித்தோ முகத்திற்கு 'மாஸ்க்' போட்டால் புத் துணாசலி உண்டாகும்.

● பஞ்சுஸ் பீஸ்ட் (Pancusa) என்னும் ஒரு மஞ்சள் திற வஸ்து மார்க்கெட்டில் கிடைக்கிறது. ரோட்டியை உப்பை செய்வதற்கும் மாஸை புலிக்கா செய்வதற்கும் இது உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மாஸாக்கப்பட்டு விட்டதை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்துக் கொண்டு சிறிது கடுநீரில் 'பேஸ்ட்' செய்து முகத்தில் தடவலாம்.

● முட்டையின் வெண்ணைப் பாகத்துடைய கால் தேக் கரண்டி எலுமிச்சை சாறு அல்லது மால்ட் வெனிகர் (இது பார்விலிவிடுத்து நயாரிக்கப்படும் காய்) கலந்து பூசிக் கொண்டால் எண்ணெய்ப் பசை



யுள்ள சருமத்
திற்கோ சாதாரண
சருமத் திற்கோ
நல்லது.

● முட்டையின்

வெள்ளையுடன் ஒரு
தேக்கப்பட்ட பாஸை கலந்து தடவிக் கொண்
டால் சருமம் பொலிவு பெறும்.

● முட்டையின் மஞ்சளும் மால்ட்
வெளிகா மற்றும் சிற்று வெஜிடபிள் ஆயில்
கலந்து தடவிக் கொண்டால் வறண்ட
சருமத்திற்கு நல்லது.

● இரண்டு மேனசுக்கரண்டி தேனையும்,
அரை தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு அல்லது
மால்ட் வெளிகளையும் கலந்து தடவிக்
கொண்டால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

பெண்களின் எடை குறைவதற்கான உணவுத் திட்டம்

- அரு. மீனாட்சி

ஒரு நாளைக்கு : 1200 கலோரி
உடற்பயிற்சி நேரம் - 6 A.M./10 A.M./6 P.M.

நேரம்	சாப்பாட்டுத் திட்டம்	கலோரி
8 A.M.	எலுமிச்சை சாறு (அரை கோப்பை) வெதுவெதுப்பான தண்ணீர், இரண்டு தேக்கரண்டி தேன்)	
8.30 A.M.	தேநீர்/காப்பி (1 மன்பூவ் சர்க்கரை)	70
8 A.M.	இட்லி - 3	150
	தக்காளி சட்னி 3-4 தேக்கரண்டி	50
	சாம்பார் - 1 கோப்பை	50
11.30 A.M.	சாத்துக்குடி ஜூஸ் (சர்க்கரை இல்லாமல்)	80
மதிய உணவு	சூப் - ஒரு கோப்பை	40
	சாதம் - 1½ கோப்பை	150
	சாம்பார் - 1 கோப்பை	50
	சீரை - 1 கோப்பை	60
	வேறு ஏதேனும் காய்கறி - 1 கோப்பை	60
	தயிர் - ஒரு கோப்பை	100
மாலைவில்	தேநீர்/காப்பி (சர்க்கரையிலல்லாமல்)	70
	ஒரு கோப்பை	
	மாரி பிஸ்கெட் - 2	50
இரத்தினி உணவு 8 P.M.	சப்பாத்தி- 2	60
	தூள்	60
	பால் - 1 கோப்பை (1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை)	100

1200

தவிர்க்க வேண்டியவை - எண்ணெயில் வறுத்த உணவுப் பண்டங்கள், சாக்லேட்,
ஜஸ்கீம், கேக், கரீம் பிஸ்கெட்டுகள்.

வாரம் ஒரு முறை : திரவ உணவு மட்டும், இளநீர், வடிக்கட்டிய மோர், பால் அல்லது
பழ ஜூஸ் (சர்க்கரை இல்லாமல்)

மதியம் உறங்குவதையும் ஒரேயடியாக டயட்டில் (உணவுக் கட்டுப்பாடு) இருப்பதையும்
தவிர்த்தவும்.

உணவு திபுனரின் பயிற்சியிருந்து...

டாக்டர் சத்தா வெங்கடசுப்ரமணியம்

பச்சையான உணவு மற்றும் சமைத்த
உணவு... வித்தியாசம்

● உணவு சமைப்பதனால் அதிகம் சத்துள்ளதாக மாறுவதில்லை. மாறாக சமைப்பதனால் முக்கியமான வைட்டமின் களும் தாதுப் பொருட்களும் தடிமடைந்து விடுகின்றன. அதிகமான உஷ்ணம் வைட்டமின் சி-வை தடிப்படுத்துகிறது. மேலும் சில ஆய்காரி (கண்ணாம்புகள்) காரமுனை இரசாயனப் பொருட்கள் மற்றும் செம்பு போன்ற பொருட்களும் தொலைத்து விடுகின்றன. ஆனால் எண்ணெயில் வறுத்தால் கடுகரி கூடி விடுகிறது.

● சமைத்த உணவு மிருதுவாக மாறி எளிதாக ஜீரணமடைகிறது. வாய்க்கு குழியாகவும் இருக்கிறது. அதனால் அதிகமாக உண்ணப்படுகிறது. சமைப்ப செயல்பதனால் எண்ணெயில் என்னும் இரசாயனப் பொருட்கள் தடிமடைகின்றன இவை நம் உணவு ஜீரணமாக உதவுகின்றன.

● பச்சைக் காய்கறிகள், முக்கியமாக கீரை வகைகள் அதிக அளவில் வைட்டமின் ஏ வைட்டமின் சி, அமினோ ஆசிட என்னும் இரசாயன அமிலங்கள் நிறைந்தவை. ஒரு கோப்பை கீரை வகைகளின் ஜூஸ் செய்து சாப்பிட்டால் நல்லது. புதிதா, கருவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, வேப்பிலை எல்லாம் அரைத்து தேன் மற்றும் எலுமிச்சை சாறுடன் பருகினால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். வலிநீரில் வாடி குளையும். நல்ல ஆண்டி செப்டிகுமும் கூட. இன்ம் தழைகள் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வேதி நிறமும், பச்சை பச்சை நிற வேப்பிலையோ மாடுசலையோ அல்லது சாத்துக்குடியின் தோலையோ மென்மையாக பித்தநீரில் கல் உண்டாக்காது.

● பச்சையாக

உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டால் பக்கவின் ஆரோகியத்திற்கு தல்லது. நறு வறுப்பெனும். ஆனால் பச்சையாக காய்பழ வகைகளை சாப்பிடுவதற்கு முன் சில எச்சரிக்கைகள் :

● தாமரை கடைகளிலிருந்து நன்றாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

● காய்கறி மற்றும் பழங்களை நன்றாகத் தண்ணீரில் கழுவிச் சாப்பிட வேண்டும்.

● பச்சையான காய் பழ வகைகளை இருமிகை, பூசரி, எலி வகையறாக்களிடமிருந்து காப்பாற்றி பத்திரமாக வைக்க வேண்டும்.

● இயற்கை விலேயே இருக்கும் விஷம் பொருட்களும், கற்றுப்பறச் குழாயின் சரகேடும் உணவில் கலப்படமும் உடல் ஆரோகியத்திற்கு கேடுகள் விளைவிக்கும்.

● கத்தமாக இலகாத உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டால் உணவிலிருந்து பரவும் தொற்று நோய்கள் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

உணவுத் திட்டம்

(பச்சையான உணவு)

புரதம் 80 கிராம்; கொழுப்பு 100 கிராம்; மாவுச்சத்து - 200 கிராம்.

விஸ்பர் (நாரச்சத்து) - 30 கிராம், கலோரி 1700

அதிகாலை (8 A.M.) - வேப்பிலை, தேனுடன் கலந்து அல்லது எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் தேனுடன்.

காலை சிற்றுண்டி (10.30) - பால் 250 மி.லி. (ஒரு லிசாங்) சர்க்கரை - 10 கிராம் (1 தேக்கரண்டி), நறுக்கிய பழம் பப்பாளி, ஆப்பிள், தக்காளி, வாழைப்பழம், பதப்படுத்தப்பட்ட நானியங்கள் (ஒட்டன் அல்லது பொரி) - 10 கிராம், துருவிய தேங்காய் - 30 கிராம்.

தடு. காலை (10.30) - சாத்துக்குடி தோல்.

எலுமிச்சம் பழத்தை ஜூஸ் பிழித்தவுடன் தோலை தூரப் போடாமல் தீங்கு குளிரும் நீர் (குளிர்த்த நீர்) துடைய நீர் போட்டு வைத்துக் குளிக்க நன்கு மொறுமொறுவென, மணமுடன் உடம்பு கத்தமான குளியல் காண்பிக்க.

- ஆர். பரவ





புதிதான இடைவெளி
அல்லது வேப்பிலை,
வெங்காயம், ஏலக்காய்
- தூசல் - 250 மி.லி.
(ஒரு கிராம்), தக்காளி,
வெள்ளரிக்காய் - 30

கிராம்.

மதிய உணவு (1.00) - முனை விட்ட பவறு
- 25 கிராம் (ஒரு கோப்பை), கெட்டியான
மோர் - 350 மி.லி. (ஒரு லைன்) அல்லது
தயிர் - 100 மி.லி., துருவிய கேரட் - 100 கிராம்,
தந்தைய வெங்காயம் - 100 கிராம், கொத்து
மல்லித் தழை, கருவேப்பிலை - 30 கிராம், மால்
காய் (பச்சை) - 25 கிராம், வாழைப்பழம் - 1.
மாலை (4.00) - முனை விட்ட கோது
மைவிட்டுத் துருத்த பால் - 200 மி.லி. வேர்க்
கடலை மற்றும் வெங்காயம் - 25 கிராம், 30
கிராம் இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழங்கள்.

மாலை (6.00) - தக்காளி தூசல் - 25 மி.லி.
சர்க்கரை - 10 கிராம், இராட்சைப் பழம் -
30 கிராம்.

இரத்தினி சாய்பாடு (8.00) - கண்ணாத்த
பச்சைப் பவறு - 25 கிராம், தேங்காயத்
துருவல் - 100 கிராம், வெங்காயம் அல்லது சாஸ்ட்
லீம்ஸ் எண்ப்படும் பச்சையாகத் திண்ணக்கடிப
இலை - 25 கிராம், வெங்காயம், கேரட் மற்றும்
வெள்ளரிக்காய் - 50 கிராம், தயிர், பால் -
250 கிராம், வாழைப்பழம் - 1.

தீர்மானிதேய உணவர்கள் பின் பற்ற
வேண்டிய விதிமுறைகள் :

● எல்லாவிதமான இனிப்புப் பண்டங்
கள், இனிப்புச் சேர்த்த பதார்த்தங்கள், கற்று
சேர்த்த குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், சாக்
வேட்டு, பட்டா சூக்கிய போன்றவற்றை
முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

துயரமும்,
மெளனமும்
வலிமை வாய்ந்தவை
பொறுமையுடன்
தாங்கிக் கொள்ளுதல்
தெய்வீகம் வாய்ந்தது
- ஹென்றி
லாங்கெபெல்லோ
தகவல் :
ஜி. ஆண்டான்

● ஒவ்வொரு முறையும் உணவை முன்ன
விட்ட பவறு வகைகளுடன் தொடங்குவது
சிறந்தது.

● ஒவ்வொரு உணவின் போதும் சாஸ்ட்
சாய்பிட வேண்டும்.

● பட்டினி கிடப்பது அல்லது அளவுக்கு
அதிகமாக உண்ணுவது இரண்டையுமே
தவிரக்க வேண்டும். சாதாரணமான உணவு
(நார்மல் டயட்) உணவை வேண்டும்.

செந்திரக கழத்தி (Santal Midy) உண்டான
வர்க்க கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதி
முறைகள் :

● உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும்.
(500 மி.கிராம்)

● உப்பு குறைந்த உணவு வகைகளையே
சாய்பிட வேண்டும். (முட்டைக்கோசு,
சேப்பய்க்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, சேனைக்
கிழங்கு, பாகற்காய், கத்தரிக்காய், வெள்ளரிக்க
காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, பூசணி,
மிக்ககாய், கொடியா, எதுமிச்சை, பப்பாளி,
சப்போட்டா)

● தேவாலிகு எடிமா (Oedema) இருக்
கும் நைபதால் திரவ உணவைக் குறைக்க
வேண்டும் (எடிமா என்பது உடலில் அதிகம்
நீர் சேர்த்து உடல் வீக்கிக் காணப்படும்)

● 'தெளிப்பாட்டில்' பிரச்சனைக்குக்
குறைந்த அளவு புரதச்சத்து (30 கிராம்)
தெளிப்பாட்டில் பிரச்சனைக்கு அதிக அளவு
புரதச்சத்தும் (60 - 80 கிராம்) உண்ண
வேண்டும்.

வலித்தில் அல்லா உணவர்கள் பின்பற்ற
வேண்டிய விதிமுறைகள் :

● சாதாரணமான உணவு.
● மிகுதுவாண, எளிதாக ஜீரணமாகக்
கூடிய, வலிற்றுக்கு எரிச்சல் உண்டாபண்ணாத
நார்ச்சத்துள்ள பண்டங்கள் உண்ண வேண்
டும்.

● சிறிய ஆனால் இடைவெளி குறைந்த
உணவு. (ஒருநாளைக்கு ஒன்பது முறை உணவு).

● வறுத்த உணவை விட சேக்கரேட்
பியூட் (Soyabean oil) சாய்பிடலாம்.

● சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சமைத்த
பழங்களை.

● பச்சையான காய்கறிகளைத் தவிர்க்க
வேண்டும். வாய் அதிகமாகவும் காய்கறி வகை
களையும் ஒதுக்க வேண்டும். (முட்டைக்கோசு,
காலிப்பனவர், வெங்காயம், முள்ளங்கி, வெண்
ளரிக்காய்).

● எல்லாவிதமான மசாலா வகைகள்,
மற்றும் தாவித்த உணவைத் தவிர்க்க வேண்
டும். (உப்பைத் தவிர).

தொகுப்பு : ஸ்தா

மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட் '99



அடுத்த இதழ்
ஏற்கெனவே
அறிவித்தபடி 'அன்புச்
சிறப்பிதழ்' என
மலருகிறது. சென்ற
இதழில் அன்புக்காகச்
சிறப்பிதழ்
வெளியிடலாம் என
அறிவித்தவுடன்தான்
எத்தனை

விதவிதமான வாழ்க்கை அனுபவங்கள்
நம் சோதனைகள் எழுதிக் குவித்து
விட்டார்கள். அடுத்த இதழில் சிகப்
பெரும்பாலும் வாகை சோதனைகளின்
கட்டுரைகள்தான் இடம்பெறப்
போகின்றன! எனவே இதை ஏன்

வாசகர் சிறப்பிதழ்

எனச்
சொல்லக் கூடாது
என்கிறார்கள் நம்
ஆசிரியர்
குழுவினர்.



அதுவும்
நேற்று வரை
சொந்தச் சோதனைகளாக வந்த
அண்டை நாட்டினர் இன்று நம்மை
பொருக்கு இருந்து எத்தனை
சோகத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.
ஒருவருக்குவொருவர் அன்பு, நட்புடன்
வாழ்ந்தால் இந்த உலகமே மகிழ்ச்சியை
மலராதே! எத்தனையோ மகத்தான
சாதனைகளை மனிதகுலம்
சாதிக்கலாமே! வாசகர்கள் தரும்
அன்புநேயத்தை தவறு எவ்வித
சோதன்களுக்கு அன்புணியப்போம்...

செப்டெம்பர் '99

தோக்விபார்
ஐயன்டு. தங்கள்
உயிரையே
மாய்த்துக்
கொள்பவர்கள்
இன்று அதிமுக
வருகிறார்கள்.



வறுமையாக தற்கொலை, படிப்பில்
தோக்விபார் தற்கொலை... இப்படி
(சரித்திரம் கணவர் இறந்ததால்
வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க முடியாமல்
உயர் மட்டப் படிப்பு படித்த இரண்டு
பெண்களுடன் தற்கொலை செய்து
கொண்ட மனைவியின் செப்தி கேட்டு
வருத்தமாக இருந்தது.)

ஆனால் வறுமை, கவிதை தோக்வி
என எத்தனையோ இருந்தாலும்
அத்தனையிலும் நீசவடித்துக் கொண்டு
வெளியே வந்து இன்று மகிழ்ச்சியாக
வெற்றியாக வாழ்பவராக நீங்கள்
இருக்கலாம்; உங்களுக்குத்
தெரிந்தவர்கள் இருக்கலாம்.

அப்போ... எழுதுங்களை.
தோக்விபார் ஐயன்டு
பொகிறவர்களைத் தூக்கி நிறத்தட்டும்
உங்கள் சக்தியாய்ந்த அனுபவங்கள்,
எனவே செப்டெம்பர் இதழ் -

'வெற்றிக் கொடி கட்டு!'

சிறப்பிதழாக ஆக்கலாமா?





வகை மாந்தரம் விழித்துக் கொண்டு விட்டதை பாண்டி பஜாரில் ஓடிக்கொண்டிருந்த பேருந்துகள் ஒசை எழுப்பி அறிவித்துக் கொண்டிருந்தன. அந்த ஒசையில் எழுந்து விட்ட

குடும்பங்கள் பலவற்றில் ஒன்று மயூராவிறுடையது. தான் முழுதும் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் அவன் மனதில் ஓடத் தொடங்கின. வழக்கமாக வேலைகளை முடித்துத் தனக்குப் போக பெட்டியை தயார் செய்ய வேண்டும். பாரபர்ப்பான பிசேஷஸ் மயூராவிறு கணவர் சேஷாசுவத்திற்கு. 'ஜெம் அண்ட் கம்பெனி' என்ற பேண்ட் கம்பெனி உரிமையாளர். பத்து நூன ஓய்விற்காக மகன குடும்பத்துடன் கொல்கத்தாவில் போக திட்டமிட்டிருந்தனர் மயூரா-சேஷாசுவம் தம்பதி மீனர்.

பெட்டி படுக்கை எடுத்து வைப்பது முதல் ஊரில் இல்லாத போது கூட வேண்டிய மின் கூட்டணம், தொலைபேசி, பால் கார்ட் வசிக் காரியங்கள் தான் முடிந்து இருந்ததால் மயூராவிறு கூடல அசத்தியது. எதிருய் பிறர் உதவியை எதிர்பாராது இருப்பதோடு தள்ளரல் ஆன உதவிகளை மற்றவர்களுக்குச் செய்யும் மனம் படைத்தவன் மயூரா. இரவு உணவு முடித்து உளமயல வேளை முடித்து வந்து படுத்த மயூராவிறு வழக்கம் போல் வயிற்றிலிருந்து வலி மீளும்பிறகு, தான் முழுதும் உழைத்து விட்டு வந்த கணவரை எழுப்ப மனம் இடம் கொடுக்கவில்லை. வழக்கம் போல் வலி தீவாரண மாதிரியானை விழுங்கிவிட்டு படுத்தான்.

வலி நின்று பாடிவ்வை. மேலும் மேலும் அதிகமாகிச் கொண்டே போயிற்று. தள்ளிரவு மணி பன்னிரெண்டு. தாங்க

முடியாத நிலையில் கணவரை எழுப்பினான் மயூரா. அவரும் வெந்தீர் ஒத்தடம் கொடுத்துப் பார்த்தார். வலி திறகவேவில்லை.

"தான் காலையில் முதல் வேலைவாகப் போய் டாக்டரைப் பார். என்ன பிராப்சம்னு தெரியாம தானே வலி மாத்திரையை சாப்பிட்டு!"

"டாக்டர் எதுக்குவக?"

"டாக்டரிட்டே போகணும்னா ஏன் இத்தனை பயம்? எத்தனையோ பேருக்கு எவ்வளவோ உதவி செய்யுற. ஆனால் டாக்டரிடம் மட்டும் யாரையும் கூட்டிட்டுப் போக



**வயிற்றுவலியா,
உடனே
கவனியுங்கள்!**

மாட்டாய். ஹாஸ்பிடல் பக்கமே போக மாட்டாய். ஆனால் உன்னை இரத்தக் கொதிப்பு, இருதயக் கோளாறு, சர்க்கரை வியாதி மூன்றும் இருந்தாலும் டாக்டரிடம் போக மாட்டேன்னு சொன்னால் வலியின் காரணத்தை எப்படிச் சம்பந்திப்பிடுகிறது? எனக்கு வேறு போக வேண்டும்"

"சரி, காணையில் டாக்டரிடம் போதேன். என்னால் சூழ்நிலைக்கொட விடுமுறை கேட வேண்டாம்" என்றான் மயூரா.

சூழும்பு டாக்டரிடம் காட்டிய போது, "தனசநார்கள் இருத்துக் கொண்டிருக்கலாம், மாதிரிவர்கள் தத்திடுக்கிறேன் இரத்த

டாக்டர் மோகன, டாக்டர் சாஸ்திரி இருவரின் கவுனிப்பிஸ் சர்க்கரை அளவு ஒரே நாளிலுள்ளதைக் கப்பபட்டது வலிற்றில் வலி என்பதால். அஸ்டரா சவுண்ட் பரிசோதனை செய்யப்பட்ட போது மிதநீர் வடிவம் சூழலில் கல் இருப்பதும், கால ப்னாடரில் கற்கள் இருப்பதும் தெரிய வந்தன.

வலிற்றில் பிரச்சனை என்று தெரிய வந்ததும், டாக்டர் சாஸ்திரி,

"அம்மா! உங்கள் வலிற்றில் உள்ள கால் ப்னாடரில் உள்ள கற்களால்தான் வலிம்மா. அதை நீக்கினால் சரியாகிடலாம். அதற்கு வேண்டிய அறுவை சிகிச்சையை செய்யும் டாக்டர் ஜே. எஸ். ராஜகுமாரிடம் உங்களை அனுப்பி வைக்கிறேன்" என்றார்.

"வேண்டாம் டாக்டர். அறுவை சிகிச்சை வேண்டாம்" என்றான் மயூரா.

"அறுவை சிகிச்சை செய்ய வைக்கா உயிருக்கு ஆபத்து. அதனால் நீங்க அவரை உடனே பார்க்கணும்" என்றார் டாக்டர் சாஸ்திரி.

"இல்லை டாக்டர், அறுவை சிகிச்சை வேண்டாம் வாங்க! வீட்டுக்குப் போயிடலாம்" என்றான் கணவரை நோக்கி.

"நீங்க செய்வது தப்பு. நான் ரிகார்ட் வீட்டில் நோயாளி சரியான ஒத்துழைப்பு ஹாததால் அவரின் உயிருக்கு தங்கன் பொறுப்பில்லை" என்று எழுதி விடு வேன்" என்று கடித்து கொண்டார் டாக்டர்.

"ஏதெனவே இரண்டு முறை அறுவை சிகிச்சை முடிவாகி நின்று போய்

விட்டது டாக்டர். ஒருமுறை இதே போல் மருத்துவமனையிலிருந்து நேரே வீட்டுக்கு வந்து விட்டான் பதிலுறைய வகுஷங்கனாக இந்த வலியை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறான். நீங்கள் டாக்டர். ராஜகுமாரை இங்கு வந்து பார்க்கச் சொல்லுங்கனேன். நான் வீட்டிற்கு அழைத்துப் போனால் பிறகு அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார் செய்யவே முடியாது" என்று கேட்டுக் கொண்டார் செஷாசலம்.

"சிஜிட்" மருத்துவமனையில் உள்ள டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜகுமாருக்கு போன் செய்தார் டாக்டர் சாஸ்திரி. அறுவை



அழுத்தம் சற்று அதிகமாயிருக்கு உங்கள் உடலின் சர்க்கரை அளவை பார்க்கற டெஸ்ட்டை உடனே செய்து கொள்ளணும். மூன்று நாட்கள் கழித்து என்னை வந்து பாருங்க" என்றார்.

கொடைக்கானல் போகும் திட்டம் சற்று தளவி வைக்கப்பட்டது. மூன்று நாட்களில் ஹாரம் வந்து விட்டது மயூராவிற்கு பரிசோதனை முடிவில் உடலில் சர்க்கரை மிக அதிகமாக இருந்ததால் உடனே எம்.வி.உயாபடிச் செனடரில் அட்மிட் செய்யப்பட்டான் மயூரா. அங்கு பரிசோதனைகளை நடத்திய

இன்று கைத்த கொஞ்சு மேட்டி நான்கு கைக்கும்போது பறைய மேட்டி இன்று கைத்த மேட்டி மேல் கைத்தால் அதன் நீலம் பறைய மேட்டிப் படர்த்து விடுகிறது. அதனால் ஒரு மேட்டியே பல தடவை உபயோகிக்கலாம்

- கே. எஸ். கவிதாம்பாள்



சிறிச்சை நடந்து கொண்டிருந்ததால் சற்று நேரத்திற்குப் பிறகு டாக்டர் ராஜ்குமார் டாக்டர் சாஸ்திரியை தொடர்பு கொண்டு டாக்டர் மயூரா வீத்யம் தெரிவிக்கப்பட்டது. இரவு பத்து மணிக்கு எம்.வி. உயர்படிவ் சென்ட்டர் வந்தனர் டாக்டர், ராஜ்குமார் மற்றும் டாக்டர் கனில் மாத்தவ்.

"தீங்கதான் மயூராவா? என்ன பரபரப்பை?" எங்கே வலிக்கிறது கொஞ்சுங்க?"

"வயிற்றில் வலது பக்கம் வலி ஆரம்பித்து மார்பு வழியாக, நோன் வழியாக பிண்ணாடி வரை வலிக்கிறது டாக்டர். இப்போது இருக்கிற டாக்டர் எனக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய ணும் என்லிதார், ஆனால் எனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கிற டாக்டர்."

அவ்.ரா சவுண்ட் பரிசோதனையைப் பார்த்த டாக்டர்.

"உங்க வயிற்றில் கால் டைட்டிஸ், பித்த நீர் வடியும் குழாயில் கற்கள் இருக்கிறது. அதை இரண்டே இரண்டு துளை போட்டு வார்ப்ரோஸ்கோபி முறையில் எடுக்கலாம். குழாயில் உண் கல்லை எடுக்க வாய் வழியே ஒரு குழாய் செலுத்து நீக்கி விடலாம். நேனைப் பட்டால்தான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்கும்."

"இல்லை டாக்டர். வாய் வழியே எல்லாம் குழாய் போட வேண்டாம் எனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கிறது. ஏற்கெனவே ஹார்ட் பரபரப்பை வேறு இருக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை செய் தால் என் வயிற்று தான் திசையம் இறந்து விடுவேன். அதை விட இப்படியே இருந்து விடுவேன்" என்று அடம் பிடித்தார்.

"உங்கனோட வயி என்னமா?"

"தும்பத்தி-ஹிது. ஏன் டாக்டர் எனக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் வார்ப்ரோஸ்கோபி முறையிலேயே குணப்படுத்த முடியுமா?"

"இந்த பாகுக்கம்மா. நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்கு மூளைக்கு வலி இருப்பதை உணர்த்தும் ஹம்புகள் சற்று குறைவாகத்தான் வேலை செய்யும். அதனால் உங்களுக்கு வலி அதிகம் என்று தெரிந்ததென்றால் மிகவும் மோசமான நிலை என்று அர்த்தம். பறிமுத்து

வருடங்களைக் இருந்த வலியை விட இப்போது அதிகமாக இருக்கிறது. மூன்று நாட்களுக்கு மாத்திரமாக தகுதிநேன். வலி குறைந்ததால் வார்ப்ரோஸ்கோபி முறையில் செய்யலாம். வலி குறைவாகிட்டால் அறுவை சிகிச்சைதான்" என்று தீர்மானமாகக் கூறினார்.

மயூராவின் உடல்நிலை கவலைக்கிடமாக ஆனதில் துருமபேம் ஆடிப் போயிற்று. பேத்தி,

"பாட்டிம்மா! எத்தனையோ உறவினர் பெண்களுக்கு, நோய்களின் பெண்களுக்கெல்லாம் திருமணம் நடத்தி வைத்திருக்கிறாய். உன்முண்டை அருமை பேத்தியான என் கல்யாணத்தை நடத்தி வைக்க நீ வேறும் பாட்டிம்மா. அதற்கு நீ உயிருடன் இருக்கணும்னா உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்துக்கோ பாட்டிம்மா" என்று அழுதார். பாகுண்டை வார்த்தைகளும் எடுபடாத சமயத்தில் பேத்தி கூறியதும், கணவர் சேஷாசலத்தை அழைத்து.

"எனக்கு கார்ப் பரபரப்பும் இருந்தால், கட்டாயம் பிழைத்து விடுவேன். அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்க!" என்றார்.

மனதில் பெரிப பரம நீர்நிய நிலையில் ராஜ்குமாரை சந்தித்தார் சேஷாசலம்.

"டாக்டர்! மயூராவிற்கு வலி குறைவிலே இல்லை. அதனால் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்க டாக்டர். ஒரு வீத்யம்" என்றார் சேஷாசலம்.

"கொஞ்சுங்க! என்ன பரபரப்பை?"

"மயூரா ஹார்ட் பேஷண்ட். இரத்தம் கூட மிக அபூர்வமான நெகடிஸ் வகை. நீரிழிவு நோயாளி கூட இத்தனை பிரச்சனைகளுக்கு விடையே அறுவை சிகிச்சைக்கு அவளை சம்மதிக்க வைத்தது சரியா, தவறா என்பது எனக்கும், என் மனை, மனைகளுக்கும் பெரிய கேள்வி. நாளைக்கு ஆப்ரேஷன் நடக்கும் போது ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்து விட்டால், தாங்களே அவளை கொலை செய்து விட்டோம் என்று மனம் தொந்து கொள்ளும் நிலையாகி விடும். அதுதான், என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை."

"உங்க மனைவிகளுக்குப் பல நாட்களுக்கு

கடலங்குடியின் மாபெரும் தள்ளுபடி/புத்தகங்கள் இலவசம்

ரூ. 355/- மதிப்புள்ள அரிய ஆன்மீக புத்தகங்கள் இலவசம்! 1. செட் பூர்வமுகுத்ர சைகர பாஷ்யம் (அஸ்ஸது) 1 செட் பூர்வமுகுத்ர பாகவதம் வாங்கும் அன்பர்களுக்கு ரூ. 215/- மதிப்புள்ள 3 உபநிஷத்துக்கள் இலவசம். பாஷ்யம் & பாகவதம் வாங்குபவர்களுக்கு கூடுதலாக அனைத்து கபதாரியங்களுக்கு சொல்லப்படும் மத்தியங்கள் அம்மிய கத்திரிப் பிரச்சம் ரூ. 110/-, "சூரிய தமஸ்வரம்" ரூ. 30/- தரப்படும். இச்சிறப்பு சலுகை 22.7.99 வரை மட்டுமே உடனே முத்துங்கள்.



"பூர்வமுகுத்ர சைகர பாஷ்யம்" உலகம்தர பரிசளித் தர்ப் படைப்புக்களின் சிறுமளது இலையு பரிசுத், உலகம்தர பரிசளிப் பரிசுத்தெத்திப்பாணம். சைகரத்தியம், பூர்வமுகுத்ரமணி முத்திய பாஷ்ய விவாகாணம்மளத தெய்விக விவகரி, ஒவ்வொரு அத்தியத்திலும் கருவணிக திசயமாணவர சமுதி. அத்தித் கருத்தியமும் விவகரம், தெய்விகத்தியம் கத்தியம் பாஷ்யமா விவகரம் கத்தி சொழி சொப்பம் உள்ளன. அத்தியம் - 1 ரூ. 350/- அத்தியம் 2 ரூ. 300/- அத்தியம் 3, 4 ரூ. 350/- (ஒரு செட் ரூ. 1000/- ஆகும்).

"பூர்வமுகுத்ர" 12 உத்தியம், 7 உத்தியம், 4200 பாகவதம் சொட்டி தெய்விகத்தியம் மூலம், சூரிய, வந்திய விவகரம்மளத கருவிக விவகர சொழி சொப்பம் சூ. 350/- அத்தியம் பூர்வமுகுத்ர பாகவதம் விவகரம்மளத இத்த சிறப்பு திசயமாணவர ஒரு செட் ரூ. 1050/- M.O. (M.O.D) தர்ப்பி உபய சொயித்யம் தெய்விக மட்டும் V.P.R. விவ தெய்விக புத்தகம்மளத இலவச புத்தகம்மளத சொத்து அத்தியம் இலவச புத்தகம் சொயித்யம் 15% தள்ளுபடியில் புத்தகம்மளத தெய்விக தெய்விக கருவிக சொயித்யம்.

மது இள உயிர் எஞ்சிப் பத்தகம் மது இள உயிர் எஞ்சிப் பத்தகம் ரூ. 3/- Start அத்தியம்.



'KADALANGUDI PUBLICATIONS'

36, Natesa Iyer Street, T.Nagar, Madras - 600 017.

"கடலங்குடியின்" அரிய வாய்ப்புகள்

ஜோதிட கலாநிதி Dr. K.N. சரஸ்வதி M.A., M.S., M.Ed., Doctorate in Counselling வழங்கும் தபால் வழி ஜோதிடம், தபால் வழி ஒவியம் வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறும் வாய்ப்பு 15/7/99 ஆரம்பம்



6 முதல் 60 வரை ஒவியம் தபாலில் கற்கலாம் (தமிழில் மட்டும்)

(ரூ. 100/- சிறப்புத் தள்ளுபடியாக ரூ. 50/- மதிப்புள்ள சிறுமளது புத்தகமும் இலவசம்)

5 மாதவரை விவகரிப்பதற்கு உபயோகம் செய்யக்கூடிய ஒவியம் பையில் Dr. K.N.5, ஒவியம் படங்களை தயாரித்துள்ளன கோடுகள் மூலம் படங்கள், மனித உருவம், உறுப்புகள், மரம், செடி, கொடி முதலியவை காட்டுங்கள். ஆகையால் வரவு கிராமியம், வரவுத் திட்டம் குறைகன Modern Art etc. என எனிய முதலிய 4 பகுதிகள் கொண்ட, இந்த கோர்வின் முடியில் (D.C.A) சைகர கருவிகளால் அளிக்கப்படும்

உயிர் விவகரிக்கக்கூடிய Prospectus-க்கு ரூ. 24/- M.O. செய்யவும் வெளிநாட்டுடன் E27 Uncrossed British Postal Order அத்தியம்

KADALANGUDI ART CENTRE

36, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17

ஜோதிடம் தபாலில் கற்கலாம்

(தமிழ்/English) திசிக் கோயில்களுக்கு Dr. K.N.5 கருவிகளால் எழுதப்பட்ட ரூ. 50/- மதிப்புள்ள உபயோகத்திற்கு புத்தகங்கள், மாதவரம் இலவசம்

ஆரம்பம் உயிர் Dr. K.N. சரஸ்வதி தபால்மூலம் "கடலங்குடி" அத்தியம் பரிசளித் தர்ப்பி கருவிகளால் கோடுகள் தபால்மூலம் இத்த 4 மாத வரைகன தெய்விக உயிர்மூலம் வெளிநாட்டுடன் E27 Uncrossed British Postal Order அத்தியம்

ஆரம்பம் மூலம், கடலங்குடி, பரிசளித் தர்ப்பி முதலான உயிர் விவகரிக்கக்கூடிய Prospectus-க்கு ரூ. 25/- திசிக்மூலம் ரூ. 23/- English-மூலம் M.O. செய்யவும் வெளிநாட்டுடன் E27 Uncrossed British Postal Order அத்தியம்

KADALANGUDI ASTROLOGICAL RESEARCH CENTRE

36, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17.

கடலங்குடி பாகவதம் கருவிகளால் தெய்விக இத்தியம் மூலம் 3 முதல் 6 வரை விவகரிக்கக்கூடிய Computer-ல் இத்தியம் கருவிகளால் தெய்விக Sunday Holiday

E-Mail : sara@pasmd01.vsnl.net.in

அழகு பெண்களே!

உங்கள் அழகிற்கு அழகு சேர்க்க வாருங்கள்

“ராகா நேச்சுரல்ஸ்”க்கு

அழகு உலகில் புதுமை... இயற்கையாகவே! ஆம் உங்களுக்கு தேவையான அனைத்து கூந்தல் மற்றும் முக அலங்காரத்திற்கு இயற்கை மூலிகைகளை பயன்படுத்தி புதுமையான முறையில் Fresh Fruits & Vegetables Facial மற்றும் அரோமா தெரபி மூலம் முக அழகு மிக சிறப்பாக செய்கிறோம்.

மேலும் இந்திய மணப் பெண் அலங்காரம் அனைத்தையும் சிறப்பாக செய்வு கொடுக்கிறோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி -

திருமதி வீணா

நெ. 5, காதர் நவாஸ்கான் சாலை,
நாங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 006.

தொலைபேசி : 8260990 பேஜர் : 9628-469974

ஸம்ஸ்கிருதம், வேதம் பயில ஓர் அரிய வாய்ப்பு

ஸ்ரீ ஸங்கநாத பாதுகா வித்யாலயா ஸம்ஸ்கிருத கல்லூரி

156, 4ம் உத்திரவிதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி-620 006.

(பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம் அங்கீகாரம் பெற்றது)

யஜுர், சாம வேதங்கள் மற்றும் தாலாயிர திவ்ய பிரபந்தம், சிரோன்மணி பட்டப் படிப்பு (பாரதிதாசன் பல்கலைக் கழக அங்கீகாரம் பெற்றது) ஆகியவற்றை இலவசமாகப் பயில இளம் சிறுவர்களுக்கு ஒரு இனியவாய்ப்பு. வடமொழியையும், தென் மொழியையும் தம் இரு கண்ணாகக் கொண்ட ஸ்ரீரங்கம், ஸ்ரீரங்கநாத பாதுகா வித்யாலயா ஸம்ஸ்கிருதகல்லூரியில் இவ்வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

தகுதி : 1. உபநயன விதி முடிக்கப்பட்ட எட்டு வயது திரும்பிய சிறுவர்கள் யஜுர், சாம வேதங்கள், தாலாயிர திவ்ய பிரபந்தம் பயிலலாம்.

2. பத்தாம் வகுப்பு தேதியவர்கள், தவறியவர்கள் சிரோன்மணி பட்டப்படிப்பு பயிலலாம்.

சிறப்புச் சலுகைகள் : 1. சேர்க்கை கட்டணம், கல்விச் கட்டணம் எதுவும் இல்லை.
2. உணவு, உடை, திருப்பிட வசதிகள் இலவசம்.
3. உதவித் தொகை மாதம் ரூ.200 வழங்கப்படும்.

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

செயலாளர்:

ஸ்ரீரங்கநாத பாதுகா வித்யாலயா ஸம்ஸ்கிருத கல்லூரி,

156, 4ம் உத்திரவிதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006.

முன்பாகவே இந்த அறுவை சிகிச்சை நடந்திருக்க வேண்டும். கால்-ப்ளாடரில் கற்கள், (கால் ஸ்டோன்ஸ் - GALL STONES) என்பது தீவிரிய நோயாளிகளின் உயிரை குடிக்கக் கூடிய நோய். இதன் தீவிரம் தெரிந்ததால்தான் டாக்டர் சாஸ்திரி உங்களை அவசரமாக இங்கு அனுப்பியிருக்கிறார் மலுராவிற்கு ஆப்பிரேஷன் செய்ய வேண்டும் அப்போது தான் பிழைப்பார் அதனால் உங்கள் நலமடக்கையில் தவறில்லை இந்த அறுவை சிகிச்சை இருதய நிபுணர் (கார்டியாலஜிஸ்ட்), அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (சர்ஜன்) தீவிர சிகிச்சை அளக்கும் நிபுணர் (இன்டென்ஸிவிஸ்ட்) மற்றும் மயக்க மருத்தளிக் கும நிபுணர் (அனஸ்தீசிஸ்ட்) ஆகியோரிடம் மேற்பாராவையிலும் இணைந்த உழைப்பினும்தான் செய்யப்படும். கவலைப்படாதீர்கள்" என்றார்

நிகரென்று ஏதாபாடாகிய ஆப்பிரேஷன் ஆனதால், மறை வேலைகளுக்கிடையே அனைத்து நிபுணர்களும் ஒன்றுசேரக்கூடிய நேரம் இரவு ஒன்பது மணிதான் என்று தெரிய வந்தது. சரியாக ஒன்பதரை மணிக்கு அறுவை சிகிச்சை ஆரம்பமாயிற்று. இந்தத் அழுத்தம் ஓரளவு கட்டுப்பாட்டில் இருந்தாலும், இருதயத் துடிப்பு சீராக இல்லை நிறம் மாறி விருந்தது. நாடித் துடிக்கும் சரியாக இல்லை. இந்த நிலையில் இருதயத் துடிப்பு நின்று விட்டால், எவெகட்டிக் ஷாக் கொடுத்து சரிசெய்ய வேண்டும் என்பதால் அந்தக்கேற்ற கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டவ ராஜ குமாருடன் டாக்டர் அஷோக்துமார், டாக்டர் ஜான கபேஷ், டாக்டர். ஜோதிமணி ஆகியோர் இணைந்தனர்

வயிற்றைச் சிறு அளவிற்கு நிறத்து, கால் ப்ளாடர் பகுதியில் உள்ள கற்களை தீக்கலாம் என்ற முடிவுடன் சிகிச்சையை ஆரம்பித்தார் டாக்டர் ராஜ்குமார். ஆனால் நிறத்து பார்த்ததில் கால் ப்ளாடர் முழுதும் பாதிக்கப்பட்டு, அழுவி, சீழ் மிடித்திருந்தது அதனால் கால் ப்ளாடர், பித்தநீர் வடிவும் குழாயின் ஒரு பகுதி ஆகியவற்றை நீக்கி, குழாயை சிறு குட்டையுடன் இணைத்தார் டாக்டர் ஆனபுசையாடிக் நிரவமுகனால் வயிற்றுப் பகுதியை தண்ணாக்க கழுவி விட்டு, எதிர்ப் போட்டார். நல்லவேளைவரக இருதயக் கோளாறு எதுவும் திகழவில்லை வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை படுமொன்றை மணிக்கு முடிந்தது

இயேட்டரை விட்டு வெளியே வந்த டாக்டர்கள், சேஷாசலம் குடும்பத்தினரை அழைத்தனர் டாக்டர். அஷோக்துமார், தீக்கப்பட்ட கால் ப்ளாடரையும் கற்களையும் காட்டியதும், டாக்டர். ராஜ்குமார், "இந்தக் கற்கள்தான் மலுராவின் இதயவை நான்

வலிக்குக் காரணம். 'படைப்பா' படத்தில் வரும் கருங்கற்கள் மாநிரி இருக்கிறது இவ்வீங்களை" என்பதும், கவலைக்கிடையே சிரித்தனர் சேஷாசலம் குடும்பத்தினர்

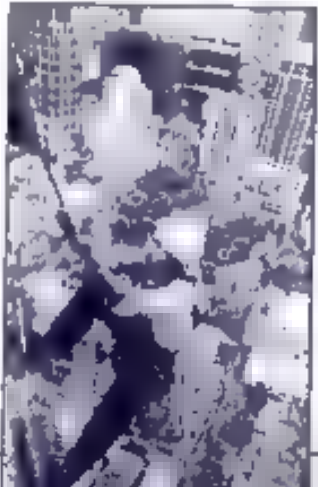
"ஆப்பிரேஷன் நல்லபடி. சீழ் முடித்து விட்டது. அந்தச் சமயத்தில் இருதயக் கோளாறு எதுவும் ஏற்படவில்லை ஆனாலும் ஞானது தாட்கள் இன்டென்ஸிவி கொ மனப் படும் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில்தான் இருக்க வேண்டும் அதுவரை சற்று கவலைதான் ஞானது தாட்களில் இருதயத் துடிப்பு, நாடித் துடிப்பு எல்லாம் சீரானதும் கார்பனை வார மருது செல்லலாம்" என்றார்

உடலில் இருந்த உபத்திரவம், அழுதிய பாகம், கற்கள், சீழ் அனைத்தும் தீவிரியதால் டாக்டர்கள் எதிர்பார்த்ததை வி வேகமாகவே சீரான நிலைக்கு வந்து விட்டார் மலுரா பத்து நாட்களில் நூண்மரக குண மடைந்து டாக்டர் ராஜ்குமாரிடம் சொல்லிக் கொண்டு புறப்பட்டார்

டாக்டர். ராஜ்குமார் கறுகிறார்..

பித்தப்பை என்ற மிருதுவான எப்ப போன்ற உறுப்பு (GALL BLADDER) கல்லீரலின் கீழ்ப்பகுதியில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணிக்க கல்லீரல் கரக்கும் பித்தநீர் குழாய் வழியே பித்தப் பையை அடைவும். அந்த பித்தநீரை அமில மாக்கி உணவு ஜீரணமாக உதவுகிறது. பித்தப்பைப் சருங்கி, விரிந்து செயல்படுவதில் கோளாறு ஏற்படும்போது பித்த நீர் கொலஸ்ட்ராலுடன் இணைந்து கடை யப்பாடுகிறது.

பாக்காவை சேர்த்த ஒரு பெண்மணி தனது வயிற்றுப் பித்தப்பித்தை, பித்த மரபு கீழ் உண்மையை கத்தம் செஷம் பணி கீழ் தன் உயிரை பணயம் வைத்து செய்வதை இப்பயம் காட்டுகிறது. பாக்க ஆதனியை வும், சாதனை மித்தச்சி அயிப்பதாகவும் உள்ளது. - பாச சலவதி இரேஜத்தினர்



குஞ்சா லாடு ரவா லாடு பந்தம் லாடு இவற்றிற்கு நாம் முத்திரையாக குடித்து நெய்லிக் வறத்து போட்டுப் பிடிப்போம் அக்கலா? இதற்குப் பதிலாக ஒரு முத்திரை, திராட்சைப்பழ வறத்து, கொஞ்சம் உருக்கிய நெய், எக்கலாப் பாகு நடலி நெய்யும் கவகை அகவை குட்டிக் குட்டிக் கொண்டு பரக்க அழகாக இருக்கும். நெய், எக்கலாப்பாகு சிறிது நொத்திக் உறைத்து விடு வதனால் முத்திரையோ, திராட்சையோ விழாது.

- கங்குலி



இதன் விளைவாக நிரீதிரியாக ஆகி பித்த மண் உருவாகிறது இதில் மேலும் கொலஸ்ட் ராஸ்டம், கால்ஷியமும் இணைந்து பித்தக் கற்கள் உருவாகின்றன. மதுராவிற்கு இந்த நிலையோடு நெய்யை பித்தநீர் சேர்த்து பித்தப்பை சோயல் திராட்சையிலுருந்து இத்திலை EMPYEMA எனப்படும். இதுணைக் குணப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை செய்து பித்தப்பை, பித்தக் கற்கள், பாதிக்கப்பட்ட குழாய்ப் பகுதி நீக்கப் பட்டது.

பொதுவாக பெண்களுக்குக் குறிப்பாக உடல் பருக்கி, தும்புது வயதிற்கு மேற்பட்டவர் களுக்கு பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவது சக ளும் சாதாரண நிலையில் இதுனை 'லாப்ரோஸ் கோபி' முறைவியேயே எடுத்து விடலாம். அநேகமாக 95% சதவிகிதத்தினர் இம்முறையில் தான் சிகிச்சை பெறுகின்றனர். பீதமுள்ள இரண்டு சதவிகிதத்தினர் நோயை தன்ளிப் போட்டுக் கொண்டு போவதால் போவதால் அறுவை சிகிச்சை நிலைக்கு உள்ளாகின்றனர்.

தீர்ழிவு நோயாளிகளுக்கு, பித்தப் பையில் கற்கள் ஏற்பட்டிருந்தால், கட்டாயம் உட னெயே நீக்கி விட வேண்டும். இம்ஸாஸ்டிகல் உயிர் இழக்க நேரிடும். அதனால் தீர்ழிவு நோயுள்ளவர்கள் வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் உடனே கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்று பலருக்கு நடு வயதிற்கு மேல் இரத்த அழுத்த நோய், இருதயக் கோளாறு, தீர்ழிவு போன்ற பல நோய்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. அதற்காக வேறு கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைக் குணப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள அச்சப்படக் கூடாது. இன்றைய தின மருத்துவ உலகில், பல நல்ல மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. பல உயர்தர சிகிச்சைகள் மேல்தாட்டுக்கு இணை வாக இப்போயே செய்யப்படுகின்றன. அத னால் கவனவயிற்றி சிகிச்சை பெறலாம்.

பித்தப்பையில் கற்கள் அதிகமாக ஏற்படுவது வட இந்தியப் பெண்மணிகளிடம் தான். அதிலும் குறிப்பாக கங்கை சமவெளிப் பகுதியை ஒட்டியுள்ள ஊர்களில் வாழ்பவர் களில் அதிகம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சொன்னையில் உள்ள தரமணி ஆராய்ச்சி மையத்தில் பித்தப் பையில் ஒரு

வாதம் கற்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிமைய பல மருத்துவர்கள் இணைத்து செய்து வருகிறோம் பொது மக்கள் பலர் பித்தப் பையில் உருவாகும் கற்களை மருந்து சாப்பிட்டு கரைத்து விடலாம் என்று கருதுகின்றனர் ஆனால் அது சாத்தியமில்லை. மேல்தாட் டினாரின் உணவுப் பழக்கத்தில் அவர்களுக்கு உருவாகும் கற்கள் கரைக்கப்பட முடியும் ஆனால் இந்திய உணவு பழக்கத்தில் உரு வாகும் கற்கள் கரைக்கப்பட முடியாது. அத னால் மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தை பயன்படுத்துகி கொண்டு கற்களை நீக்கி வலியிலிருத்தும், ஆபத்திலிருத்தும் விடுபட வேண்டும்.

பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாகியுள்ளதை ஷட்டும் அறிஞர்கள் - காரணங்கள் :

● பித்தப் பையில் கற்கள் உள்ளவர்களுக்கு வயிற்றில் வலதுபுறம் வலி ஏற்பட்டு மேல் தோகிப் பரவி தோள்கள் வழியே பின்புறம் செல்லும்.

● கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவை சாப்பிட்டதும் ஐரணமாகாமல் வலிது உப்புச் மடைத்து வாநதி எடுக்க வேண்டும் போல் தோன்றும். வயிற்றில் வலி உண்டாகும்.

● பித்தப்பை கற்கள் ஆண்களை விட பெண்களுக்கே அதிகம் ஏற்படக்கூடும் இதற்கு கருத்தடை மாத்திரை, உடலில் அதிக ஊளைச்சதை, உணவில் அதிக கொழுப்பு, பரம்பரைக் கோளாறு ஆகியவை காரணமாக இருக்கலாம்.

● பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவதற்கு பித்தப் பையின் செயல்பாட்டில் கோளாறு ஏற்படுவதே காரணம். அதனால் கற்கள் நீக்கும் போது பித்தப்பையும் நீக்கப்படுகிறது. இச்சிகிச்சையை 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறைவியேயே வலியின்றி, வடுவின்றி செய்யலாம் நோய் தீவிரமாக இருந்தால் மட்டுமே நிறத்த அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய கட்டா வம் ஏற்படுகிறது

தலைவ் : டாக்டர் ஜே. எஸ். ராஜ்குமார்

பேட்டி, கதை வடிவம்:

ராஜ்யஸ் சந்திரசேகர்

சாபத்திரயப் பொழுது வரப்

போகிறது என்றால் சமாளிக்க முடியாத ஒரு டென்ஷன் தாய்மார்களுக்கு வந்து விடுகிறது. அது என்ன அந்த சாயத்திர டென்ஷன் என்னிற்கனா? டிபன் சம்பந்தப் பட்டதுதான்.

இன்றைய குழந்தைகளுக்கு இட்லி, நோசை, உப்புமா போன்ற சிறுதுண்டிகள் கத்தமாக ரசிப்ப இல்லாமல் எல்லாவற்றிலுமே மாறுதல் தேவைப்படுவது போல் சிறுதுண்டி வகைகளிலும் மாறுதல் தேவைப் படுகிறது. அவர்களுக்குப் பிடித்த அறுகவைவை அளித்து அவர்கள் திருப்தி பெறாதப் பராக்குறப் பொழுது தாய்மார்களுக்கு சந்தோஷமும், அவர்கள் விருமயி புசிக்கும் உணவு வகை களை அளித்த சந்தோஷமும் ஏற்படுகிறது. அதற்காக அடுப்படியில் மணிக் கணக்காக மலலுக்கு நிறை வேண்டும்.



குடிநீரககிள் விரும்பும் 'சாப்பு' உணவு வகைகிள்

ச. சூர்



மாம. அய்யா

களுக்கு உகந்த

'சாப்பு' உணவு வகைகளில் சில வற்றை நிரூபித உணவு அளந்த ராமன் கூறுகிறார்... நோத்தை வீணாக்காமல், எரிபொருளையும் திகைப்படுத்துத நுளறத்த செயலில்

உயர்ந்த நிறைவைத் தரும் "சாட்" வகைகளைக் காண்போம். இதில் உருதல் களை மட்டுமல்லாமல் பேர்ஷாக்கும் போதிய அளவில் இருப்பதுதான் ப்ளஸ் பாயிண்ட்.

சாப்பு சாட்:- (பழவகைகளில் எல்லா பேர்ஷாக்கும் அடங்கியுள்ளது)

தேவையான பொருட்கள்:

ஆப்பிள் - 1 (பீடியம்)

லாஸ்தப்பழம் - 1

மாதுணம் பழம் - 2 ஸ்பூன் (உதிர்ந்தது)

உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் - சிறிது

உப்பு - தேவையான அளவு

சாட்மசரலா - ½ ஸ்பூன் (இது கடைகளில் கிடைக்கும்)

எலுமிச்சம் பழ சாறு - ½ ஸ்பூன்



ஆப் பிளா ,
வாஸுழம்பழம்
இரண்டையும்
சிறிய துண்டங்
களாக வெட்டிக்
கொள்ளவும் .
இத்துடன் எலு
மிச்சை சாறு ,

சாட் மசாலாவைக் கலந்து தனித்தனி
கப்புகளில் (பரிமாறு) எடுத்து வைக்கவும் . அதன்
மேல் மாதுளை முத்துக்களை பரப்பவும் .
அதன் மேல் நொறுக்கிய உருளைக் கிழங்கு
வறுவளைத் தூவி ஸ்பூன் போட்டுக்
கொடுக்கவும் .

நாடுஸ், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம்,
கோஸ், காரட், உப்பு, பிளாகாய்த்தூள், கரம்
மசாலா இளவகளைக் கலந்து, சிறிய உருளை
வடிகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். அடுப்பில்
தோளைக் கல்லைப் போட்டு உருளைகளை
வண்ட போல் தட்டி, கல்லை இரண்டு பக்கமும்
எண்ணெயை ஊற்றி திருப்பிவிட்டு சூடாக
கொடுக்கவும். பிடித்த சட்னியை தொட்டுக்
கொள்ள செய்து கொள்ளலாம்.

நாடுஸ் பிடிக்காத குழந்தைகளை கிடை
யாது. பச்சை கறிகாய் சாப்பிடுவதால் இரத்தம்
கத்திகரிக்கப்படுகிறது)

ஸ்ப்ரெஸ்ட் ஸ்பெஷல்:

நாடுஸ் மாஜிக்:

தேனவயலா பொருட்கள் :

நாடுஸ் - 1 பாகெட்
துருவிய காரட் - 2 ஸ்பூன்
துருவிய கோஸ் - 2 ஸ்பூன்
நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 சிறியது
காரத்தூள் - ½ ஸ்பூன்
உப்புத்தூள் - தேவைக்கு
வெந்து, உதிர்த்த உருளைக் கிழங்கு - 1

சிறியது

கரம் மசாலா - ½ ஸ்பூன்
எண்ணெய் - சிறிதளவு

நாடுஸை தனியாக வேக வைத்து, வடிய
வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக் கிழங்கை
வேக வைத்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.



லீட்டில் எடுத்த வெண்ணெயைக்
இருந்தாலும் சரி, கட்டையில் வரங்
கிய வெண்ணெயை இருந்தாலும்
சரி, அதை அப்படியே காய்ச்சக்
கூடாது. அதைப் பாத் திரத்தில்
போட்டு ரமார் போகும் வரை தண்
ணிர் விட்டு நன்றாகக் கலக்கி வடித்
தெடுத்தபின் வாணலியில் போட்
டுக் காய்ச்சினால் கூடு வராது. நெய்
மணமாக இருக்கும்.

- எஸ். ராஜலட்சுமி.

தேனவயலா பொருட்கள் :

முளைவிட்ட பயறு - 1 கப்
வெங்காயம் - 1 சிறியது
தக்காளி - 1 பெரியது
கொத்தமல்லி தளழ - சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய் - 2
உப்பு - ½ ஸ்பூன்
தக்காளி சாறு - 2 ஸ்பூன்
பொரித்த பூரி - 10

வெங்காயம், தக்காளி, கொத்தமல்லி,
மிளகாய் இளவகளை சிறியதாக நறுக்கிக்
கொள்ள முளைவிட்ட பயறுடன் நறுக்கிய
பதார்த்தங்களையும், உப்பையும் கலக்கவும்.
கரகரவென்று பொரித்த பூரியில் நடுவில்
கட்டை விரலால் துளையிட்டு, கலையை
அதனுள் போட்டு, மோஸாக சாஸையும் சிறிது
ஊற்றிப் பரிமாறவும். (முளைவிட்ட பயறு
சமைக்கப்படாமல் இருப்பதால் 812
வைட்டமின் அதிகம். பச்சையாக சாப்பிட
குழந்தைக்குப் பிடிக்காது)

சீஸ் ரீயல்:

தேனவயலா பொருட்கள் :

பீரட் ஸ்ளவுஸ் - 3
வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்
துருவிய சீஸ் - 2 ஸ்பூன்
மிளகுத் தூள் - ¼ ஸ்பூன்
துருவிய தேங்காய் - 2 ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் - 1
கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
உப்பு - தேவைக்கு.

1) சீஸ், மிளகுத்தூள், உப்பு இளவகளைக்
கலக்கவும்.

2) துருவிய தேங்காய், நறுக்கிய மல்லி
தளழ, மிளகாய், உப்பு இளவகளைக் கலந்து

கொன்னவும். பிரட்டின் ஒரு பக்கத்தில் வெண்மெனையைத் தடவவும். சின் ஸ்லாஸை மேலே பரப்பவும். இன்னொரு பிரட் ஸ்லாஸை வைத்து தேய்காய்க் கவனவையை மேலே பரப்பவும். மூன்றாவது கவனவையை பிரட்டை வைத்து மேலே மூடவும். அடுப்பில் வார்ட்ட வேண்டிய தேவையில்லை. சூர துண்டங்களாக வெட்டிப் பரிமாறவும். (பிரட் ஒரு பாலன்ஸ்டு டயட். தேய்காய் தூசு வகை சமைக்காமல் பச்சையாக சாப்பிடலாம். போஷாக்குள்ளது)

டபுள் ஃப்ரீட்ஸ்: (இத்திப்பு பண்டம்)

தேவையான பொருட்கள்:

பிரட் - 3 கன கவனவல்

சர்க்கரை - 1 கப்

ரோஸ் எஸன்ஸ் - மூன்று துளிகள்

எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

வறுத்து, பொடி செய்த முத்திரி பருப்பு - 1 ஸ்பூன்

சர்க்கரைவை ஒற்றைக் கம்பி வறுவிறாற் போல் பாசு வைத்துக் கொன்னவும். பிரட்டைக் கன இண்டுகளாக வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து வடியவைக்கவும். பாசு ஆறியவுடன் எசன்ஸ் கலக்கவும். பொரித் தெடுத்த பிரட் சூடாக இருக்கும் பொழுது சர்க்கரைப் பாகில் தோய்த்து உடனே எடுத்து விடவும். பொரித்த முத்திரிப் பொடிவைத் தூயிப் பரிமாறவும். செனகர்ஸப் பட்டால் பாதாம் பால் சிறிதளவை பரிமாறுவதற்கு முன் வேகாக ஊற்றித் தரலாம். இதை துத்து தாட்கள் வரை வீயிரிட்டுத் கூட வைத்து சாப்பிடலாம். (கடைகளில் வாங்கும் பிரட் மெல்லிய ஸ்லாஸ்களாகப் போடப்பட்டிருக்கும். பாகில் தோய்த்து எடுக்கும் பொழுது வீண்டு வீடும். பேக்கரிகில் பிரட்டை வாங்கி தாமே கன ஸ்லாஸ்களாகப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.)

இன்ஸ்டான்ட் போக்ஸ்:

தேவையான பொருட்கள்:

கடாஸ் மாவு - 1 கப்

கெட்டி தயிர் - ½ கப்

சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்

உப்பு - ½ ஸ்பூன்

சிட்டிக் ஆசிட் - ½ ஸ்பூன்

சமைவல் சோடா - ½ ஸ்பூன்

கடுகு - ½ ஸ்பூன்

மின்காய் - 1

துருவிய தேய்காய் - 1 ஸ்பூன்

எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்

கடாஸ் மாவு.

உப்பு, சமைவல்

சோடா, தயிர்

இவைகளை

கெட்டி போட்ட

டாக் கலந்து கொன்னவும். பத்து நிமிடங்கள் அப்படியே வைக்கவும். வெதுவெதுப்பான தரில் சிட்டிக் ஆசிட் கூட கலந்து முத்திரொள்ள கடாஸ் மாவு கவனவலில் சேர்க்கவும். இக்கவனவ இட்லிமாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். இதற்கு கவனவ உடனே தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேக விடவும்.

(மினி இட்லி தட்டில் ஊற்றினால் பாரிக்க அழகாக இருக்கும். இல்லாவிட்டால் வெறும் தட்டிலோ, இட்லி தட்டிலோ ஊற்றி வெட்டிக் கொள்ளலாம்.)

ஆறிய கிஸ்வைகளை தட்டில் பரப்பி வைக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, முழு மிளகாய் இவைகளை தாளித்து துருவிய தேய்காய் (பச்சை) துண்டுகளில் பரப்பி, தாளிப்பையும் சேர்க்கவும். (துண்டுகளை தாளிப்பில் வதக்க வேண்டாம்.)

மசாலா பொரி:

முட்டைப் பொரி - 200 கிராம்

வறுத்த வேர்க்கடாஸ் - 50 கிராம்

கடுகு - 1 ஸ்பூன்

காரத்தூள் - ½ ஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள் - ½ ஸ்பூன்



கோல் பெரியக் செய்யும் பொழுது அத்துடன் எம்பர் மிளகாய் என்ற பெரிய அளவு மிளகையைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகவும், சோட்டா சிறு சிறு துண்டுகளாகவும் நறுக்கிச் சேத்துச் செய்தாக (வெள்ளை, பச்சை, சிவப்பு என்ற வகைகள் கலந்துள்ளது) அழகான வகையில் பெரியப் சாப்பிடவும் மிகவும் வகைவகையாக, மகிழ்ச்சியும் இருக்கும்.

- ஆர். பாண்ட



உப்பு -
தேவகாக்கு
கருவேப்பிலை
- சிறிது
பெருங்காயத்
தூள் - ஒரு
செட்டிகை தேங்காய்
எண்ணெய் - 1 லுபூன்

கடையில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளிக்
கவும். அதில் கடலைவைப் போட்டு சிறிது
வறுக்கவும். மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள்,
பெருங்காயத் தூள், கருவேப்பிலையைக் கலக்க
வும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு பொரி, உப்பு
இரண்டையும் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். ஒரு
வாரம் ஆனாலும் மூடி வைத்தால் கரகரப்
புடல் இருக்கும்.

கரிஸ்ப்பி கஸ்டர்ட்:

(இனிப்பு)

தேவையான பொருட்கள்:

கஸ்டர்ட் பெண்டர் - 3 லுபூன்
பால் - ½ வீட்டர்
சர்க்கரை - 100 கிராம்
வெனிலா எஸன்ஸ் - 2 துளிகள்
வாழைப்பழம் - 2
க்ரூசோஸ் பிஸ்கட் - 1 பாக்கட்
செர்ரி பழம் - 1 பாக்கட்

பாலை சர்க்கரை கலந்து கொடுக்க வைக்
கவும். கஸ்டர்ட் பெண்டரை நும்பது கிராம
பச்சைப் பாலில் கலந்து, கொடுக்கும் பாலில்
சேர்த்து கைகிடைமல் கிணதவும். கெட்டியா

னவுடன் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து விடவும்.
ஆறியவுடன் எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். பரிமாறும்
கப்பில் ஒரு வேயர் ஒரு இன்ச் கனத்திற்கு
கஸ்டர்டை பரப்பவும். அதன் மேல் துண்டாக்
கிய வாழைப் பழங்களை பரப்பவும். அதற்கு
மேல் திரும்பவும் கஸ்டர்டை பரப்பவும்.
அதன் மேல் பிஸ்கட்டை பரப்பவும். பாக்கி
உள்ள கஸ்டர்டை மேலே ஊற்றி ஸ்பிரீயரில்
வைக்கவும். கெட்டிப்பட்டுவதுடன் செர்ரி
பழங்களால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

சோயா ஹல்வா:

(இனிப்பு)

தேவையான பொருட்கள்:

சோயா பைட் - 1 பாக்கட்
சர்க்கரை - 1 கப்
நெய் அல்லது டாஸ்டர் - 50 கிராம்
பால் - 100 மி. கிராம்
முந்திரி - 10
ஏவப்பொடி - ½ லுபூன்

சோயா பைட்டை (கடைகளில் கிடைக்
கும்) பச்சையாக மிகளையில் ரவைபோல்
பொடிக்கவும். நெய்யை கட வைத்து சோயா
பைட் ரவையை வறுக்கவும். அதில் பாவைக்
கலத்து ரவை வேகும்வரை சமைக்கவும்.
சர்க்கரையையும், பாக்கி நெய்யையும் கலந்து
கெட்டியாக பாத்திரத்தில் ஓட்டாமல் வரும்
வரை கிளறவும். வறுத்த முந்திரியால்
அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்

இடக்கதை மூக்கோணமாக/சதுரமாக/நீள்
சதுரமாகக் கட் செய்யுங்கள். இடக்கித்
துண்டுகளை டிரே/தாம்பாளத்தில் வைத்து
மேலே சிறிது சர்க்கரை கரைத்த நீர்
தெளிக்கவும். மேலே 2 லுபூன் எலுமிச்சை ரசம்
(உப்பு சேர்த்தது) ஸ்பிரே செய்து சிறிது தெய்யிக்
கடுகு, ப. மிளகாய் கீறி தாளித்து பாவலாக ஊற்றி
நறுக்கிய கொத்துமல்லி, துருவிய கேரட், தேங்காய்த்
தூவி பரிமாற ருசியான இட்லி டோக்கள் தொட்டுக்
கொள்ள ஒன்றுமிகமாமல் இறங்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீதீவாஸன்.





தனலக்ட்மி சாரீஸ்

உயர்தர கங்குடி தயாரிப்பாளர்

உயர்ந்த தரத்துடன் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

நாங்கள் 100's Bazar quality, 100's special, 120 Superior quality ஆகியவை அதிக பெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்கின்றோம். இதனால் குறைந்த விலையுள்ள புடவைபும் நீடித்து உழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம். காட்டன் புடவை திறம் மங்கி விடுவதற்கு முக்கிய காரணம்:

சாயம் குறைவாக கொடுப்பதால். அதனால் நாங்கள் பெட்டி சாயத்துடன் மதுரை கங்குடி புடவைகள், பேன்ஸி பத்திக் பிரின்ட்ஸ் ஆகியவை தயார் செய்கிறோம். 120 Superior quality தல்ல தரத்துடன் குறைவான விலையில் விற்பனை செய்கிறோம்.

எங்கார்டம் 8 கெஜம், 7 கெஜம், 9 கெஜம், 10 கெஜம் அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக varieties கிடைக்கும். தனலக்ட்மி தேவேந்திர சாரீஸ், High quality with blows Bathik Sarees, Mercerised Cotton with Jari and thread work and with rich pallu also available. மற்றும் Banthini prints, Gold print, Latest Screen printing designs, Block prints, Chudithar sets, Apoorva printed polycot, Screen printed polycot, Block printed polycot, Chettynadu Sarees, Fancy Pallachi Cotton, Negamam Cotton, Mangalagiri Cotton, Bengal Cotton, Silk Cotton, Guntur Sarees, Rasipuram Cotton, Bangalore printed Silks and Polysilk Latest arrival Periyapalayam cotton Karishma Sarees, Surat Synthetic Sarees, Printed Bengal Cotton Sarees are available.

புதிதாக குறைந்த விலையுள்ள 8 கெஜம், 9 கெஜம் புடவைகள் தயார் செய்கிறோம். இது விலையும்கூட குறைவாகவும் தல்ல தரத்துடனும் இருக்கும். மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவர்கள், பேன்ஸிப் பங்குடிகள், உயர்தர ஈரோடு காட்டன், Semi Gerdwal கிடைக்கும். பட்டுப் புடவை போன்ற நேற்றும் கொண்ட உயர்ந்த கைத்தறி காட்டன் புடவை with rich pallu மற்றும் ordinary Pallu, உயர்தர காட்டன் நூலால் தயாரிக்கப்படுகிறது.

அமைதிமான குழல், திருப்பிடினை வசூல்கையான சேவை, car parking வசதி. நிபாயமான விலையில் எல்லா புடவைகளுக்கும் உத்தரவாதம் உண்டு. Stock clearance Sale for Rancee Sarees upto 10% Discount. கம்பெனியில் தயாராகும் பொழுது ஏற்படும் சிறிய கோளாறு உள்ள புடவைகள் Discountல் கிடைக்கும்.

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இடதுபுற சாலை, தி.தக, சென்னை- 17)

Bus No - 9A, 10, 47A, 47D (Power office Bus stop. Dr. Nair road)

Our Coimbatore branch

P.R. Shanthy, No.15, Siva Sakthi Colony, © 424981
Thondamuthur Road, Vadavalli, Coimbatore 641 041.

“புறநாடு முதியோர் இல்லம் வசதிபுள்ள வர்களுக்கும் ‘பெய்ட்’ ஹோமாகத் தொடங்கப்பட்டது. பணம் பெற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கு வசதினை செயல்பட உதவி. சாய், சரண் I, சாய் சரண் II என்று இரண்டு இல்லங்கள் இந்த மாநில இடங்களில் உள்ளன என்று தொடருகிறார் சாவித்திரி வைத்தி. ‘ஷாட் கம்பேட்’ ஹோலும் தொடங்கப் பட்டிருக்கிறது. இங்கு ‘தாற்காலிகமாக குடியிருப்பு’ திட்டத்தின் கீழ் சிறிது காலத் திற்காக வசதிகளாகக் கவனத்துக் கொள் கிறார்கள். ‘வெளியூர்களுக்குச் செல்ல வேண்டிய பிரச்சனைப் பாராதுகா முடியுமா’ என்று பல காரணங்களுக்காக ஒன்றோ இரண்டோ மாதங்களை வயதானவர்களைக் கொண்டு விட்டுப் பிறகு அழைத்துச் செல்வார்களே உறவினர்கள்.

‘தாவிதிரி கோ’ என்ற பிரிவில் படுதப் படுக்கையாகவோ அதும்க தடமாட முடியாத நிலையில் இருப்



பார்க்களைப் பார்த்துக் கொள்ளப் படுகிறார்கள். இதற்காக ‘தெலுப் ஏது இட

தியா’ நிறுவனம் ஒரு ‘இன்ஸ்பர்மரி பனாக’ சகல வசதிகளுடன் ஏற்பாடு செய்து கொடுத்திருக்கிறது.

மனநல மருத்துவமனையில் துணை மருத்துவர்கள் விஷ்ணுநிதியில் துணைவியா ஸ்டாஃபாகத் தேர்ந்தெடுக்கப் படுகிறார்கள். சற்று உயர் பொறுப்புகளை திரவக்க ஒவ்வொரு ஆசிரியர்கள், துணை தேர்ந்தெடுக்கப் படுகிறார்கள்.

இப்பொழுது ‘திழல்’ என்னும் ஒரு திட்டம் சமீபத்தில் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிரச்சனைகளுக்கு உடனட்ட இன்ம பெண்களுக்குச் சிறிது காலத்திற்கு அடைக்கலம் கொடுக்கிறது நிழல்.

இதைத் தவிர ‘மலர்ச்சி’ என்னும் திட்டத் தில் கீழ் தாயோ தந்தையோ ஒருவரில்லாத குழந்தைகளை தங்க வைத்து படிக்க வைக்கிறார்கள். ‘விடுமுறை வந்து விட்டால் குழத்

தைகளை கண்டிப்பாக வீட்டிற்கு அனுப்பி விடுவோம். குடும்பத்தினருடைய அன்பு அவர்களுக்குத் தேவை.

இத்தக குழந்தைகள் பாட்டிகளுடன் அன்பாகப் பழகுகிறார்கள். பாட்டிகளுக்கும் குழந்தைகளைப் பாரப்பதற்கு சந்தோஷமாக இருக்கிறது” என்று சாவித்திரி அம்மா.

விஷ்ணுநிதியின் திரவக்க குழுவில் மாதர் சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் மட்டுமே இருக்க முடியும். பல ஆண்டுகளாக பொறுப்புகளைப் பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழு திரவாகியும் திறம்பட அவரவரது பணிகளை நடத்தி வருகிறார்கள்.

“அன்பும் ஆதரவும் தான் எங்களை ஒன்று தாக இணைத்து வைக்கும் பண்புகள். தாய்கள் எல்லோரும் ஒரே குடும்பமாக இருக்கி வருகிறோம் தான் ‘கோ பாகன்’ என்கிற அந்தஸ்தில் உட்காருவதில்லையே கந்தலில் இருக்கி வேளை செய்கிறேன் என்னுடைய அம்மா சிற்று காலம் என்னுடைய வந்து தங்கிவிருத் தான் “கருததனைப் பெருமை வந்துருந்தோ ஒரே விழ்ச்சியா விழ வேண்டியதுதான்” என்று

“தப்போ, சரியோ நமச்சடங்கும் செய்தேன்!”

- திருமதி சாவித்திரி வைத்தி

அடிக்கடி கூறுவான்” என்னும் சாவித்திரி அம்மான் தங்கள் ஸ்தாபனம் இத்தனை முன்னேறுவதற்குக் காரணம் துணைகளாக திறை துணைக் கொடுத்த உறுப்பினர்கள்தான் என்று பெருமையுடன் கூறுகிறார்.

“ஒவ்வொரு முயற்சியின் போதும் பல தடவகளை அடைவெல்லாம் கூறி யார் மன்னதும் புன்படுத்த விரும்பவில்லை. பெரிய பெரிய சங்கடங்களான அனுபவிச்சிருக்கேன். பொறுமையும் துணிச்சலும் தன்னார் பிண்ணையும் இருந்தால் எல்லாததையும் கடத்து வாலாம்” என்று கூறுக, இவர் சமீபத்தில் மிகவும் துக்கத்தில் ஆழ்ந்து ‘இனி எல்லாவற்றையும் விட்டு விடலாம்’ என்ற முடிவிற்கே வந்துவிட்டார். அப்போது கோலம்புத்தாரில் கவாயி தயாரைத் சரஸ்வதியைப் பார்க்க தேர்ந்தது. அவருடன் பேசியபோது மனம் தெளி வடைத்து தனது பணிகளுக்கு மீண்டும் திருமதி விட்டார் சாவித்திரி அம்மா

“தான் ஒரு சாதாரண நடுத்தரக் குடும்பத்திலிருந்து வந்தவன். அரசியல் ரீதியாகவோ,



தமிழ் மொழியில் இப்படி எழுதித்
பெட்டைப் பூட்டினால் வருக இப்படி எழுதித்
ஒரு வெள்ளை கழுத்தை நனதான் சிவந்த வந்து
அடைத்துக் கொள்ளவும். 1 மேலது கரண்டி மாதிரி
அதற்குத் தேவைகளை அளவு வெல்லம் (அ) கருப்பு
கரண்டி அத்துடன் எலம், தெய் சேர்த்து அல்லா பதத்தி
செய்தி வைத்துக் கொள்ளவும். மாதிரியை வரும் முக்த
பூட்டிகளுக்கு முன்பிருந்து சாப்பிட்டு வர இப்படி வை
தணம் ஆகும். இதை பரட்டி சொல்லி என் அம்ம
சாப்பிட்டு, என் அம்மா எனக்குக் கொடுத்து இப்பொழுது
நானும் என் மகனுக்குக் கொடுத்து வருகிறேன்.

விஜயலக்ஷ்மி

பொருளாதார நிலையாகவோ எந்தவிதமான
பக்கபலமும் இல்லை. டாமினிகம் எனக்குப்
பிடிக்காது. ஒவ்வொரு பொறுப்பையும் முடிவு
செய்து ஏற்றுக் கொண்டபோது அதற்கான என்
னைத் தயார் படுத்திக் கொள்ள பயிற்சி
பெற்றவோ கற்றுக் கொண்டவோ தங்க மூட்
டென் ஏதோ ஒருவித துணிச்சலுடன் அப
பொது ஆரம்பித்த சிறு முயற்சி இன்று ஆல
மரமாக வளர்ந்து நிற்கிறது" என்கிறார் திருமதி
சாவித்திரி.

"அன்றாடம் நடக்கும் வாழ்க்கைதான்
எனக்குப் பாடம். நம்முடைய மற்றவர்களுக்கு
உபகாரம் செய்வ முடியாவிட்டாலும் ஏதோ
பத்து பேருக்கு உபகாரம் நடக்கிறது என்று
எல்லோரும் சித்திக்க வேண்டும். முதியோர்
இல்லங்கள் நம் சமூகத்திற்கு மிகவும் அவசியம்
விமரிசனம் செய்வதனால் என்ன பிரயோ
ஜனம்? குற்றம் கண்டுபிடிப்பதை நிறுத்த
வேண்டும். நம் முகத்தை மறைக்கும் சூழ்நிலை
நிரையை எடுத்துத் தான் ஆக வேண்டும்"
என்றார் ஆணித்தரமாக.

திருமதி சாவித்திரி எளிமையான சிறு
பெண்மாதிரி கழக வாழ்க்கையைத் தொடர்ச்சி
யிருந்தாலும் பிற்காலத்தில் பல விஷயங்களில்
பயிற்சி பெற்றார். மேற்படிப்புக்கு வாய்ப்புள்
கிடைத்தன. கழக சேவைக்காக பல விருது
களையும் கௌரவங்களையும் பல விசேஷ
கழகக் கருவிகளில் தலைவராகவோ உறுப்பின
ராகவோ இருக்கும் இவர். இது விஷயமாக
பல்கலை கழகங்களுக்கும் கலாநாயகனுக்கும்
சென்று பிரசங்கம் செய்திறார். பத்திரி
களிலும் எழுதுகிறார்.

'மண்டே சேரிட்டி கிணப்' இன்று முதி
யோர் இல்லங்களைத் துவங்க விரும்பும் கந்தா
பணங்களுக்கு வழி காட்டிலாக இருக்கிறது.

திருமதி சாவித்திரியின் கணவர் திருவள்ளூர்
கருத்து கிப்போட்டோகிராஃபராக இருக்கிறார்.

இவர்களது மாதா சங்கம் மற்றும் இல்லம்
களில் நடக்கும் விசேஷங்களுக்கு வந்து படமா
பிடித்துக் கொடுக்கிறார் மனைவியின் வேண்ட
னில் தனையிருவதில்களால் ஆனால் "தீ எங்கே
பொன்னாலும் எப்போ வகுவேண்டு
சொல்லிட்டு போ. உறுப்பினர்களோட உறவுக்
காரர்கள் கவனவலாக போன் பண்ணி என
னைத்தான் கேட்கிறார்கள்" என்று உறுவாரா

இவர்களின் கந்தாபனத்திற்குத் தொன்
டர்கள் தேவைப்படுகிறது. "முதுமைவகிறது
கிட்டத்தட்ட ஒரு நேரம் மாடுரி வரது. ஒருவருடைய
வாழ்க்கையில் ரொம்பவும்
கஷ்டமான கால கட்டம் இது. எங்களுடைய
தலைமுறை எப்படியோ காலதவால் ஓட்டி
முடித்து விட்டது. இனி வரும் தலைமுறை
யாவது முதுமைவை கண்ணியத்துடன் ஏற்றுக்
கொள்ள வேண்டும். எங்களுக்கு இருக்க
கஷ்டம் அவர்களுக்கு இருக்கக் கூடாது

முதியோர் இல்லங்கள் அவசியமா? என்று
பட்டிமன்றங்கள் போடக் கூடாது இப்
போதுள்ள பெற்றோர்களின் கவனவலையே இந்த
காலத்தில் குழந்தைகளைப் பற்றியதுதான்.
டிவிடோ சினிமாவோ எது அவர்களை பாதிக்க
கிறதுள்ளே புரிமையை அந்த காலத்துடன் எங்
களுக்கு பிடிச்சிண்டு போகிறதுக்கு வழி
காட்டிகள் இருந்தார்கள். இப்போது அப்படி
இல்லங்களிலுள்ளது கவனவலா இருக்கு" என்று
வகுத்தப்படுகிறார் சாவித்திரி அம்மா

எளிமையான, உலகமறிவாத சிறிய பெண்
காலதவின் கட்டாயத்தினால் கரடு முரடான
பாதையில் நடத்தாலும் அமைதியாக,
ஆர்ப்பாட்டம் இல்லாமல் புரட்சிகரமான
மாற்றங்களை சமூகத்தில் நடத்தி மாதர்கள்
பெருமைக் கொள்ளும் அளவிற்கு உயர்ந்
திருக்கிறார் என்றால் அது எத்தனை பெரிய
சாதனை!

— கல்வாதி



அதிர்ஷ்டம் தரும் அதிர்ஷ்ட கல்

என் பெயர் Mrs. Lakshmi Narasimhan, Bank உடைய வேலை. கூட திறைய உடைய. ஆனால் திறைய உடன். அதனால் பல பிரச்சனை. குடும்பத்தில் குழப்பம். இதற்கு தீர்வுகளை வேண்டும் என்ற துடிப்பு. இப்பொழுது எங்கு ஸ்தலத்திலும் இவ்விதம் உடைய. ஜெனியம் போன்ற விஷயம். எங்கு செல்வது. என்ன செய்வது என தெரிந்து கொள்ள பலகிடம் விவரித்தேன். எல்லோரும் ஒரே மனதாக பரிந்துரைத்த கடை பத்திரி. அதன் உரிமைமையான கார்ட்டை உடைய வேலைகளை கேட்டு முடிவில் தீர்மானித்து உடைய அணிந்தேன். நான் தெரிந்து கொண்டவற்றை பல அரிய இடங்களில்

மன உறுதியை பெற இதை எங்கள் எந்த வகையில் உதவும்?

இதை எந்தவகையில் அணிவதன் மூலம் மனத்தில் உடைய குழப்பத்தை தீர்வியிடும். மன குழப்பம் தீர்ந்தாலே மனவலிமை நாளாகவே வந்துவிடும். இது மன குழப்பத்தை தவிர்ப்பதை மட்டுமல்லாமல் அதே நேரத்தில் மன அமைதியையும் தருகிறது.

வழக்கவையில் திட்டக்களை செயல்படுத்துவதில் எப்படும் நம்பத்தகுந்த தரவிலை இவ்வகையில் தவிர்த்தி ஆகும்?

கவனிக்க! தம் திட்டக்கிட்ட முறையில் வழக்கக அமைப்பு, ஒருவரின் குழப்பத்தை ஆரம்பித்து விரைவில் தீர்வுகளைக் கொடுக்க உடைய உடைய அணிவதன் மூலம் தடைகளை தீர்விய வழக்கவையில் வெற்றி பெறும்.

எந்த பிரச்சனைகளையும் பத்திரியின் அதிர்ஷ்டம் எந்தவகையில் தீர்க்க முடியும்?

தீர்வியம் முடிவாக 1 திருமணம் தாமதமா? 2 குடும்பத்தில் குழப்பமா? 3 குழப்பம் இன்னமும்? 4 குழப்பத்தில் உடைய சிறக்க? 5 உத்தியோகம் கிடைப்பதில் தாமதமா? 6 விவசாயத்தில் தாமதமா? 7 உத்தியோகத்தில் உடைய பெற? 8 செலவு. உடைய. வீடு. வாகனம். வாகனம் 9 வறண்டதில் வெற்றிபெற? 10. உடைய தம் பெற 11 வெற்றிபெற முடியும். வெற்றி என்ன பிரச்சனைகளையும் தீர்க்க உடைய எங்களை முடிவாக

என் ஜாதகத்தை பத்திரி தவிர்ப்பதால் உடைய அத்தகுந்த தகுந்த வகையில் அணிவது செயல்பாடுகள். நான் அதை அணிந்தவுடன் விவசாயத்தில் தவிர மனம் குழப்பத்திலும் மன அமைதியும் பிரச்சனைகளை மிக கவனமாக தீர்க்கும் வகையில் கிடைத்தது. என்னால் போல் திறைய மக்கள் பத்திரியை விரைவில் செயல்பட விவசாயத்திலும் கேட்டுக் கொள்கிறேன். இந்த நன்றியை பத்திரி தாருகிறது தெரிவிக்கிறேன்.

V. Swamy C.A. Chennai - 17

தொடரும்...

இதற்குரிய தேர்வு வகுப்புகளுக்கு எந்த வகையில் அணிவ வேண்டும் என்ற உதவியை கு.231/- மட்டுமே. (இதை வேண்டியவர்களுக்கு பதில் அளிப்பதற்கு) வெள்ளை நகல்கள் கு.231/-டன் இதற்குரிய நகல்கள் போடும்) தேர்வு. தேர்வு. இடம் போன்ற விவரங்களை தீர்க்க வேண்டிய உதவியை பிரச்சனைகளையும் எந்த D.D.M.O. உடைய PADMASHRI PEARLS என்ற பெயரில் எடுத்து எடுத்துக் கொள்வது.

வெள்ளை நகல்கள் US\$ 10 பத்திரி தேர்விற்கு அனுப்பினால் இதற்குரிய நகல்கள் போன்ற, இதற்குரிய நகல்கள், ஆய்வுகளை எந்தவகையில் வேண்டியவர்களுக்கு பதில் பெற்றுக் கொள்ளும்.

E-mail: padmashrigems@vsnl.net

Web site: http://www.padmashrigems.com

பாரம்பரியமிக் ரத்தினக் கற்கள் வழங்கும் கௌரிபரம் நிறுவனம்



PADMASHRI PEARLS & GEMS

139 Arham Complex, (Ground Floor, Right side.)

North Usman Rd, T. Nagar, Chennai - 17.

Ph: 8226126, 8234060, pager: 9632-756314,

HYDERABAD SHOW ROOM: 2-4-47, M.G. ROAD,

SECUNDERABAD - 3. PH: 841936.

தொலை நேரம் : காலை 10.30 முதல் மாலை 8.30 வரை



We Serve

1917-1997
80 Years

வாங்குகளுக்கும் உதவியாகும் கருத்துகளை தாங்கள் வாங்குகிறீர்கள்.

Advt

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீமத் நடனகோபால் நாயக்கா நாயுடு



N. S. SUNDHARAN
FOUNDER OF
"RANEES SAREES"

"ராணி சாரீஸ்"

"RANEES SAREES"

MADURAI

SPECIAL QUALITY

COLOURS ARE GUARANTEED

FOR DHOBI WASH

COPY RIGHT REGD. A-52546/95

சேலைகளின்

நீறும்

அது நீரந்தரம்

அதுவே...

ராணி சாரீஸ்

தரம்!

மதுரை **ராணி சாரீஸ்** சுங்குடிப் புடைவைகளுக்கு

சென்னையில் நிரந்தர தனி ஷோரூம்

- 5.40 மீட்டர் முதல் 9.20 மீட்டர் வரை ராணி சாரீஸ் கிடைக்கும்.
 - மதுரை Special cotton Sundhar Sarees, பெங்கால் காட்டன், பாலி காட்டன், நெகமம், வேங்கடகிரி, கோடம்பாக்கம், அனைத்துரக பேன்ஸி காட்டன் மற்றும் அனைத்து ரக சுங்குடி சேலைகள் கிடைக்கும்.
 - சல்வார், சூடிதார் மெட்மாரியல்ஸ் கிடைக்கும்.
 - திருமண விசேஷங்களுக்கான உயர்தர வேஷ்டிகள் கிடைக்கும்
 - சென்னையில் ஒரிஜினல் ராணி சாரீஸ் இங்கு மட்டுமே உண்டு.
- மற்றவை நம் தயாரிப்பல்ல

ராணி சாரீஸ் எக்ஸ்க்லூஸிவ் ஷாப்பி

கோல்டு கிரஸ்ட் காம்ப்ளக்ஸ் முதல் மாடி

54 & 55 வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், பனகல் பார்க்,

(ஸ்ரீ சாரதா வித்யாலயா பள்ளி எதிரில்)

சென்னை - 17 Ph: 8225778

ஐ

குயவன் எவ்வாறு கவி
மன்னனைப் பிசைத்து, பிசைத்து,
தனக்குத் தேவைவரான வடிவங்
களை வடிவமைக்கிறானோ,
அதுபோல, குழந்தைகள் நடந்து

கொள்ளும் விதத்தையும் உருவாக்க முடியும்.

குழந்தை எவ்வாறு நடந்து
கொண்டிருக்கிறான் என்பது அது
பிறந்த வீட்டின் சூழ்நிலை
யைப் பொறுத்தது. எனவே
குழந்தையின் நடத்தையில்
ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு
விடுதலை (அதாவது வீட்
டியூள்ளவர்கள்) பொறுப்
பேற்க வேண்டும்.

குழந்தையின் உணர்வு
கள் சரிவர, கவனிக்
கப்படாவிட்டால்

ஆனால், குழந்தை முறையற்ற வகையில்
நடந்து கொள்வதைக் கவனிக்கும் பெற்றோர்,
உடனடியாகச் செல்வது, குழந்தையை ஏதோ
ஒரு வகையில் தண்டிப்பது, இங்கேதான்
பெற்றோர் தவறு செய்கிறார்கள்.

எது ஒழுங்கானது, எது ஒழுங்கின்மாளானது
என்று வேறுபடுத்திக் கூறு
வதில் பெற்றோர் தெளிவாக
இல்லாததால், குழந்தைக்குக்
குழப்பம் ஏற்படுகிறது.
குழந்தை அடுத்தடுத்து, சர
மாரிவாக, பெற்றோரிடம்,
மேல் வீக்கலைக் களைத்
தொடுக்கும்போது, களைப்
பாள, விளரவில் கோபம்
கொள்ளக்கூடிய பெற்றோ
ருக்கு பொருக்கென்று
கோபம் வரக்கூடும். இதன்

சண்டை போடும்



மதிக்கப்படாவிட்டால்,

கவனம்
பாக, குழந்தையின்
நடத்தலையில் கடு
மைவரான பிரச்
னைகள் ஏற்படும்.

கவனம் செலுத்தப்படாத, சலிப்படைந்த,
மனச்சோர்வுடைந்த, பீதியினால் உத்தப்பட்ட
குழந்தை தன் பிற்கால வாழ்க்கையில் கடும
குற்றவாளிகளில் ஒருவனாக ஆகிவிடலாம்.

குழந்தை, நடந்து கொள்ளும்விதம் சரியாக
இல்லாவிட்டால், பெற்றோர், 'குழந்தையின்
இந்த முறையற்ற நடத்தைக்குப் பீலனாக
இருப்பது என்னவாக இருக்கும்' என்ற
கேள்வியை எழுப்ப வேண்டும். இம்மாதிரி
வாள் கேள்வி எழுப்பப்பட்டவுடன் குழந்தை
யின் முறையற்ற நடத்தைக்கான காரணங்கள்
புலனாகும். இக்காரணங்களை நன்கு அவசியப்
பார்க்க வேண்டும்.

குழந்தைகள்

காரணமாக ஒரு
சில சமயங்களில்,
குழந்தையிடம்
பெற்றோர்
"வானம் மூடு"

என்று சுத்த முற

படலாம். மற்ற சமயங்களில், குழந்தைகளை
மேல் வீக்கலைக் களைத் தொடுக்காமல்
இருக்கும்படி இனிப்பிப் பண்டங்களைக்
கொடுக்கலாம்.

பெற்றோரிடம், நடந்து கொள்ளும் விதத்தில்
இவ்வாறான வேறுபாடு இருக்கும் போது,
குழந்தைக்குக் கண்டிப்பாகக் குழப்பம்
ஏற்படும். எது ஒழுங்கானது, எது ஒழுங்கின்
மாளானது என்பது பற்றி குழந்தைக்கு வழிகாட்
டுதல் எதுவும் இல்லை. சில சமயங்களில்
குழந்தை, தன் பெற்றோர் தன் மீது கவனம்
செலுத்த வேண்டும் என்பதற்காக, ஒழுங்கின்
மாக நடந்து கொள்ளலாம்.

பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் கவனம் எப்போதும் சமனமாக இருத்தல் வேண்டும். மேலும் வழிகாட்டுதல் தெளிவாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதாவது எதைச் செய்வலாம், எதைச் செய் வக் கூடாது என்பது பற்றியது. கொடுக்க ளப்படும் கவனம் தேவையானதுக்கு அதிகமாக இருக்கும்பட்சத்தில், குழந்தையைக் கெடுத்து விடும். கொடுக்கப்படும் கவனம், தேவையானது குறைவாக இருக்கும்பட்சத்தில் அதிகமான கவனத்தை எரிக்க தவறான முறையில் நடந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தை நடந்து கொள்ளும் முறை சரியில்லை என்பதைக் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ள அறிகுறிகள் கட்டிக்காட்டுகின்றன.

1. பயம். இளம்புரிவாத பயத்தினால், நீண்ட நேரம் பாதிக்கப்படுதல்.
 2. தள்ளைச் சுற்றியுமுள்ள பெரியவர் களிடமிருந்து விலகி, மனச்சொரிவினால் பாதிக்கப்படுதல்.
 3. குழந்தையின் நடத்தையில் திடீரென்று அதிகபட்ச மாறுதல்.
 4. உறங்குவது தொடர்பான பிரச்சனைகள்.
 5. பிடிவாதம்.
 6. கீழ்ப்படியாமல், பொய் சொல்லுதல்.
 7. எளிதபாவது அடித்து தொறுக்குதல்.
- குழந்தை தவறாக நடந்து கொண்டவதற்குக்

காரணம், குழந்தையின் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படுவதுதான் என்பதைப் பெற்றோர் நன்கு உணர வேண்டும். “என்னை அவர்கள் விரும்ப வில்லை” என்ற உணர்வையே குழந்தையை வெகு வாகப் பாதிக்கிறது. இந்த உணர்வினால் பாதிக்கப்படும்போது, குழந்தை கொபம் கொள்வதால் அது குழந்தை நடந்து கொள் ளும் முறையைப் பாதிக்கிறது. பெரியோர்கள், குழந்தைகளின் செலிபட், குழந்தைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையை நேசிப்புகள். நீங்கள் ஏதாவது தவறு செய்திருந்தால், அதாவது குழந்தையை உதாசினம் செய்திருந்தாலோ, புறக்கணித் திருந்தாலோ, அதை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள், பெற்றோர், தங்கள் செய்யும் தவறுகளுக்காக, வகுத்தம் தெரிவிக்காத வளரையில், அவர்கள் குழந்தைகளுக்கும் அந்தப் பழக்கம் வராது. குழந்தைகள் வளர வளர, பெற்றோர் அதிக மாகப் பேசுவதை நிறுத்தி குழந்தைகள் பேச வதைக் கவனிக்க வேண்டும். சிறியவர்கள் கூறு வதைப் பெற்றோர் அதிகமாகக் கவனிக்கும் போதே, பெற்றோர், குழந்தைகள் இடையே நெருக்கமான உறவு ஏற்படும்.

குழந்தையின் தவறான நடத்து கொள்ளும் முறையில் பிக் கெடலான காரணம் நான்கு என அறிவப்பட்டுள்ளது. அவைகள் கீழே அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

காலகட்டம்	வயது	ஆக்கபூர்வமான விளைவு	எதிர்மறை விளைவு
தம்பிக்கை/ அலாசம்பிக்கை	பிறந்தது முதல் 1½ வயது வரை	மந்தவசிடம் தம்பிக்கை கவல்கிறது. மேலும் பாதுகாப்பான உணர்வை வளர்த்துக் கொள்கிறது.	நுழைவப் பற்றி நிச்சயமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாத பதத்தால் உத்தரப்படுதல். இந்த காலகட்டத்தில் பொதுவாக, பயம், கவலை, எதிர்காவத்தாடுப் பற்றிய கவலை ஆகியவை ஏற்படுகிறது.
கத்திரிசம்/ அலாசனம்/ எதிர்த்தம்	1½ வயதிலிருந்து 3 வயது வரை	கத்திரிசமான பேச்சை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மனோபாவம் ஏற்படுகிறது. தாமதமே முடியாததை எடுக்கக் கற்றுக் கொள்கிறது. தாமதமே செயல்படுகிறது.	ஏதேயடியாக கட்டுப்பாடு செய்யப்படும்போது கம் கெடைவதற்கு இழுப்பதால் உணர்கிறது. தம் சங்கடமான நிலையம் ஏற்படுகிறது.
குற்ற உணர்வு	3-5 வயது	திட்டமிட்டுச் செயல்படுவது புதிய ஆற்றலைப் பரீட்சிப்பது சவாலாக ஏற்படு.	புதிதானவற்றைச் செய்ய முயற்சிக்கும்போது, தோல்வி ஏற்படுமே என்று யி் கொள்கிறது. தோல்வி அடைந்தால் தன்மனம் கிடைத்து விடுமோ என்ற குற்ற உணர்வினால் அவதிப்படுகிறது.

"தீ எதற்கும் வாய்க்கில்லை" என்று குழந்தையைச் சாடுவதைத் தவிர்த்து. "அட பிரமாதம், தீ மிகவும் தீவிரமான இதைச் செய் திருக்கிறாய், உனக்கு எக்கச்சக்கமான திறமை இருக்கிறது" என்று பாராட்டும்படியான சந்தர்ப்பங்களை உண்டாக்கவும்.

தாய்கள் விரும்பியவற்றைச் செய்ய ஏதுவான திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள விரும்பும் உடையவர்கள் குழந்தைகள். மற்ற வர்கள் விரும்பியதை குழந்தைகள் செய்ய வேண்டும் என்று பெரியோர்கள் நினைப்பது கூடாது. குழந்தைகள் தாம், தாமாகவே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதுதான் இதற்குக் காரணம். தாம் தாமாகவே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பும்போது, அவர்கள் விரும்ப பங்கள் ஆபத்தானவையாக இல்லாதபோது அவைகளை திராவிடக்கூட கூடாது. குழந்தை கள் தாய்களும் சாதிக்கிறோம் என்று பெரு மையப்பட்டுக் கொண்டு, இவைகள் பெற் றோருக்கு நல்ல வாய்ப்புகள். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் இயல்புகளை விரும்பும்பின் நினைவேறக்கூடிய வகையில் திட்டம் தீட்டிக் கொடுத்து, குழந்தைகள் அவைகளைச் செயல்படுத்துமாறு ஊக்க வேண்டும்.



அடைக்கு அறக்கும்பொழுது வெல் காய்க்காய்க்காய் சேர்த்து அறக்கும் மிடவும். வெங்காயம் பிடிக்காதவர்கள் கூட, கண்டுபிடிக்கத் தெரியாமல் சப்பிக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிடுவார்கள்.

- பத்மீனி

குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள்: 1. உடல்நிலை தேவைகள் 2. மனநிலை தேவைகள் 3. புத்தி நிலை தேவைகள் 4. உணர்வு நிலை தேவைகள், 5. சமூக நிலை தேவைகள்.

குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாவிட்டால், அவைகளைப் பெறுவதற்காகக் குழந்தை நிச்சயமாகப் போராடுகிற அவைகள் ஏற்படுகிறது. தானுடைய அடிப்படைத் தேவைகள் தனக்குக் கிடைக்காதபோது முதற்படியாக பணித்து போதல் என்ற உத்தியை முயற்சி செய்து பார்க்கிறது. இந்த முறை குழந்தைக்குத் திருப்தி அளிக்காததால், அடிப்படைத் தேவைகளை அடைய பல்வேறு உத்திகளைப் பின்பற்றத் தொடங்குகிறது.

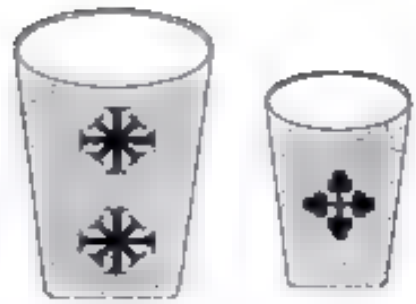
பெரியோர்கள் குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளை அசட்டை செய்தாலோ (அ) குழந்தையைத் தவிர்ப்பதிலானாலோ, குழந்தைக்கு, பெரியோரிடமிருந்து விலகி இருத்தலைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு விலகி இருத்தல், குழந்தையிடம் ஒரு சந்தேக உணர்வை ஏற்படுத்தி, பிறகு இந்த சந்தேக உணர்வு மனதைப் பாதிக்கும்வகைக்கு வளர்ந்து விடுகிறது. இதனால் குழந்தைக்கு உணர்ச்சிப்பூர்வமான இறுக்கத்தை ஏற்பட்டு, எதிலும் சுவைம் செலுத்த முடியாமல், மனநிலை பாதிக்கப் பட்ட குழந்தையாக மாறிவிடும் கூடம் இது. இதன் கட்டதில, அக்குழந்தையின் சுகதி விபரத்தமாகிறது. குழந்தையின் மனநிலை பாதிக்கப்படாமல் நடத்து கொள்வது, பெற்றோரின் மிக முக்கிய கடமையாகும்.

குழந்தையின் நடத்தையை எப்படி சரி செய்வது?

கெட்ட உணர்வுகள் நீக்கப்பட்டுவிட்டால், கெட்ட செயல்கள் தாமாகவே மாறத்தவிரும். கெட்ட உணர்வுகளை நீக்க, முதற்படியாக, அந்த உணர்வுகள் எவை என்பது பற்றி, நினைவாகச் சித்திக்க வேண்டும். பிறகு குழந்தையோடு சேர்த்து உட்கார்ந்து அன்பாகவும், தர்க்க ரீதியாகவும், இயல் கண்டு கொள்ளப்பட்ட கெட்ட உணர்வு

நம் வீட்டில் வைத்திருக்கும் கண்ணாடி தண்ணீர் நம் உபயோகிக்கும் நெயில் பால்ஷி கொண்டு ஏதாவது டிஸைன், அல்லது சிறு சிறு புள்ளிகள் வைத்தால், டாப்பிற்கு மிக அழகாக இருக்கும். பெரும்பாலும் சிவப்பு நெயில் பால்ஷி உபயோகிப்பது நல்லது.

- ஆர். பிரதீபன்



களைப் பற்றிக் குழந்தையோடு பிசிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு குழந்தையின் ஆலோசனையோடு, இந்தக் கெட்ட உணர்வு களை எந்த முறையில் தீக்க முடியும் என்பது பற்றி குழந்தையோடு சேர்த்து முடிவெடுக்க வேண்டும். குழந்தையிடமிருந்து கெட்டவை களை தீக்க இது ஒன்றுதான் சிறந்த வழி. இங்கு குறிப்பிட்ட முறை உடனடியாகச் செயல் படாது. சிறிது காலத்தாழ்ந்ததான் செயல்படும் என்பதைப் பெற்றோர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெற்றோர் தமது நேரத்தில் ஒரு கணிச மான பகுதியைத் தங்கனோடு பேச வதிலோ(அ) வினையாடுவதிலோ செலவழிக்க வேண்டும் என்று குழந்தைகள் நினைப்பது அவர்களிடையே, பிறப்புரிமையாகும் என்பது தெரிவாம். குழந்தைக்காக நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டுமோ, அப்போதெல்லாம், நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். பெற்றோர் மிக தெருக்க மான முறையில் குழந்தையோடு மிக அமைதியாகப் பேச வேண்டும். பெற்றோர் குழந்தையிடம் பேசும் விதம் குழந்தைக்கு, ஒரு திம்மதி அமைதி ஏற்படும் வகையில் இருக்க வேண்டும். பெற்றோர்களின், குழந்தைக்காக தினமும் அரைமணி நேரம் ஒதுக்குங்கள். குழந்தையிடம் பேசுவதன் மூலமாக, பெற் றோர் மிக நிறைவே கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தவறான வழியில் தடையும் குழந்தைக்கு சில பொறுப்புக்களைக் கொடுத்து குழந்தையை பொறுப்புள்ளதாகச் செய்பவர்கள். தவறான வழியில் தடையும் குழந்தை எவ்வாறும், அக் குழந்தை, முடிவுகளை எடுக்கவோ, தீர்மானிக் கவோ, கண்டிப்பாக விரும்பப்படும. எடுத் துக்காட்டாக, வீட்டுக்கு வரும் விருத்தாளி களை உபசரிக்கும் பொறுப்பை இம்மாதிரி யான குழந்தைகளிடம் கொடுக்கலாம். பெற்றோர், வீட்டிலேயோ(அ) வீட்டிற்கு வெளியிலோ செய்யும் வேலைகளில், இம்மாதிரியான குழந்தைகளை உதவி புரியச் செய்வாம். அய்வப்போது, பொறுப்புக்கள் கொடுக்கும்போது, குழந்தை காலக்கிரமத்தில்

பொறுப்புள்ளதாக ஆகலாம்.

ஒரு குழந்தைக்கும், இன்னொரு குழந்தைக் கும் இடையே "அட்டஸ்ட்மெண்ட்" ஏற்படு வது, பெற்றோருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையே ஏற்படும் அட்டஸ்ட்மெண்ட்டைவிடக் கடின மானது. அதாவது, குழந்தைக்கும் பெற் றோருக்குமிடையே அட்டஸ்ட்மெண்ட் எளிதில் ஏற்படலாம். ஆனால் இரு குழந்தை களுக்கிடையே அவ்வளவு எளிதாக ஏற்படாது.

1) பல்மகரமாக தாக்குவதற்கு முற்படுதல்

2) ஏமாற்றமடைவதால் ஏற்படும் தாக்க முடிபாத கோபம்

3) அபிப்பிராய பேதங்களை சண்டையிடு வதன் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ளுதல்

4) மற்ற குழந்தைகளுக்கு எந்த உரிமையும் கொடுக்காமலிருப்பது

குழந்தை வளர்த்து, பெரியவனாக/வளாக ஆகும்போது, மேற்கூறப்பட்ட குறிப்பிட்ட குணங்கள் பூர்ணமாக மாறிவிடும். எப்போதும் சண்டைக்குத் தயாராக இருக்கும் குழந்தை, அடிக்கும், துப்பும், கடிக்கும், உதைக்கும், தள்ளும், ஏறியும்(அ) தாக்குவதற்குத் தயாராக இருக்கும் இம்மாதிரியான குணங்கள் உள்ள குழந்தை பன்னி செல்வதற்கு முன்பு, நல்ல விதமான பழகுவதற்குப் பழக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும் இவையாவையும், பன்னிக்வும், பெற் றோருக்கும், ஏன் சம்பந்தப்பட்ட குழந்தைக் கும் பல கடுமையான பிரச்சனைகள் எழும். ஒரு குழந்தை, பிரச்சனைகளை எழுப்பக் கூடி வது என்று குழந்தையின் ஆரம்ப பருவத்திலேயே அறிய முடியும்.

மிகவும், சூறாவளி புத்திசாலித்தனத்தை உடைய குழந்தைகள் அதிகமாக, சண்டித் தன்மும், முரண்டு பிடிப்பதும் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். குழந்தையின் சண்டித்தனம், முரண்டுபிடிப்பது பற்றி பல கோட்பாடுகள் உள்ளன. தந்தை பல தாட்கள் வீட்டில் இல்லாமலிருந்தாலும், குழந்தையிடம், சண்டித் தனம், முரண்டு பிடிப்பது ஆகியவை படித்து விடும் என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள்

கருவிராக்கள்.

குழந்தை வளரும் குழந்தைவயில் மாறுதல் ஏற்பட்டால், குழந்தையின் சண்டித்தனம். முரண்டு பிடிப்பது போன்றவை மாறக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. சந்தேகத்திற்கு இடில் முயற்சி பங்கு உண்டு. வீட்டிற்கு வெளியே ஆடக கூடிய விளையாட்டுகளில் குழந்தைக்கு ஈடுபாட்டை உண்டாக்க வேண்டும். குழந்தைகள் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது, பெரிவர்கள் அவர்களை சரியான முறையில் கண்காணிக்க வேண்டும். குழந்தை அடம பிடித்தால் அதோடு சேரந்து, பெற்றோரும் பிடிவாதமாக இருக்கக் கூடாது.

ஒரு குழந்தை தன் கோபத்தை வேறு வழிகளில் வெளிப்படுத்தும் வகையில் உதவி வேண்டும். வேறு வழிகள் காட்டப்பட்டால், குழந்தையின் அடம்பிடிக்கும், முரண்டு பிடிக்கும் சபரமம் மாறக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. தன்னுடைய முரண்டுபிடிக்கும், அடம்பிடிக்கும் தன்மையை தீயாயப்படுத்துவதற்காகக் குழந்தை கொடுக்கும் காரணங்களை அதிகமாகப் பொருட்படுத்த வேண்டாம். எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தை "அவன் தான் முதலில் சண்டைடைய ஆரம்பித்தான்" என்று கூறினால், அக்குழந்தையிடம் "தீ சண்டை போடாமல், அந்தப் பிரச்சனையை எவ்வாறு கைவாண்டிருப்பாய்" என்று கேட்கப்பட வேண்டும்.

பெற்றோர், தன் குழந்தையின் தன்பாக்கள் வார என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னை வீட சிறிய குழந்தையாகத் துன்புறுத்தும்போது, பிராணிகளைத் துன்புறுத்தும் போதும், குழந்தைக்குக் கொடுமான கபாலம் இருக்கிறது என்பதைப் பெற்றோர் புரிந்து கொண்டு, அவ்வப்போது இதிகச் செயல்களைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

அடுத்ததாக, குழந்தையின் சமுதாய விரோதச் செயல்களைத் கண்காணிக்க வேண்டும். இவைகள் (அ) தீர்ப்படியாளம் (ஆ) பொய் பேசுதல், இவை இரண்டும் ஆரம்ப

காலத்திலே ஏற்படாமல் வயதாக ஆக, வீடவைப் பதவத்தில் வீட்டை விட்டு ஒருவது, பன்னியில் புனை பிடிப்பது, பாலியல் செயல் களில் ஈடுபடுவது என்று சமுதாய விரோத செயல்களாக விரிவடைபவாம்.

பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தை தீண்ட ழாடனை பிரித்திருப்பது, வீடவைப் பருவத் தினா தெரடர்த்து தீண்ட தாட்கள் பெற் றோரைப்பெரியோரைச் சாரத்திருப்பது - ஆகிய காரணங்களால் மேவே குதிப்பிடப் பட்ட சமுதாய விரோத செயல்கள் ஏற்பட லாம். குழந்தை நல்லவிறமாக நடந்து கொள் வதை மெசரி, அவ்வப்போது சம்மாளம் கொடுக்கப்படுவது, தவறுதலாக நடந்து கொண்டிருப்போது தண்டனை கொடுப்பது, சமுதாயம் மெச்சுமையாக எவ்வாறு நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதற்கான முன்மாதிரிகளைக் கொடுப்பது ஆகியவை நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

பெற்றோரைப்போ, பெரியோரைப்போ எதிர்த்துப் பேசுவது, அவர்கள் சொல்வதற்கு மாறான செயல்களில் ஈடுபடுவது (எடுத்துக் காட்டாக, அமைதியாக இருக்கும்படிச் சொல்லும்போது, சத்தம் போடுவது) போன்றவை, தீர்ப்படியாளம் எடுத்துக் காட்டு. பெற்றோர் ஒருபோதும், குழந்தையின் விரும்பத்திற்கு மாறாக "இல்லை" என்ற சொல்லை உபயோகிக்காத்து, (அ) மிகவும் கண்டிப்பாக இருப்பது (அ) பெற்றோரே, முன்பாடான முறையில் நடந்து கொள்வது (அ) குழந்தையின் மிக அவலியமான தேவை களைப் புரிந்து செயலாமல் இருப்பது ஆகிய காரணங்களால் குழந்தைக்கு தீர்ப்படியாளம் குணம் ஏற்படலாம். இதரிளையில் பெற்றோர் குழந்தையுடன் மிக நெருங்கிய முறையில் பழகினால் மட்டுமே, குழந்தையின் சமுதாய விரோத மனப்பான்மையைக் கூட்டுப்படுத்த முடியும்.

பெற்றோர் சரிவாதிக்காரியாக இருக்காமல், தம் குழந்தை எவ்வாறு நடந்து கொள்ள

கட்டியாகிப் போன கட்டிப் பெருங்காயத்தைச் சட்டென சமைவதற்கு பயன்படுத்த முடியவில்லையா? இதோ சூப்பர் சூடியா. இதன் பெருங்காயத்தை ஒரே ஒருமுறை தண்ணீரில் தோய்த்து அப்படியே தனியாக ஒரு டப்பாவில் வைத்து அடுத்த நாள் எடுங்கள்! உங்கம் கைக்கு வேண்டிய அளவு வரும்.

- ஆர். கட்டரி



வேண்டும் என்று தாம் விருதுபுறிகொடுக்க, அதே முறையில் நடந்து. குழந்தைக்கு முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும் சிற்ப படிதல் பற்றிச் சில அடிப்படையான விதிகள் வகுக்கப்பட வேண்டும். தியாயமான தண்டனைகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு கட்டுக்கடங்காத சோயம் ஏற்படும் போது, தன்னிலை தெரியாதவாறு ஆகிவிடுகிறது. இத்திலையில் குழந்தைக்கு வாதநி ஏற்படலாம். நெய்தீர் கழிக்கவும் செய்யலாம். சில சமயங்களில் இக் குழந்தைக்கு மூச்சிடைக்கவும் செய்யும். குழந்தை 2 வயதிலிருந்து தானாக வயது வரை, இம்மாதிரியாக நடந்து கொள்வது சகஜமானது. தனக்கு வேண்டியது கிடைக்காதபோது, குழந்தை வெறுப்புடைத்து இம்மாதிரியாக நடந்து கொள்கிறது. தன் வெறுப்பை, வெறு விதமாகக் காண்பிக்க முடியாத காரணத்தால் மேலே மேற்கண்ட முறையில் நடந்து கொள்கிறது. குழந்தைக்குத் தேவை யானதை, குறைந்தபட்ச அளவுக்காவது கொடுத்தால் குழந்தை மேற்கண்ட முறையில் நடந்து கொள்வது தடுக்கப்படலாம்.

குழந்தைக்கு உண்மையைப் பற்றிய உணர்வை உடனடியாக உண்டாக்க முடியாது. இது காலக்கிரமத்தில்தான் ஏற்பட முடியும். உண்மை கூறுவதைப் பற்றி, குழந்தை யிடம் அடிக்கடி எடுத்துக் கூறுவதால் மட்டும் குழந்தையிடம் உண்மையின் உணர்வை உண்டாக்க முடியாது. குழந்தைக்கு உண்மையின் உணர்வு இல்லாதபோது, திருடுவது பொய் சொல்வது, ஏமாற்றுவது போன்ற பழக்கங்கள் ஏற்படலாம். குழந்தை திருடுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைக்குக் கிடைக்க வேண்டிய, அன்பு, பாசம், கிடைக்காவிட்டாலும், திருடும் பழக்கம் ஏற்படலாம். தன் கூட கொள்வததை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதற்காகவோ, (அ) தனக்கு வேண்டிய பொருட்களை வாங்கப் பணம் இல்லாமைவிரையோ திருட முற்பட

லாம். அடிக்கடி குழந்தையிடம், திதானமாக, உண்மை, தியாயம் ஆகியவற்றின் முக்கியத் துவம் பற்றி பகருவதாகப் பேசி, குழந்தை அவைகளை உணரும்படிச் செய்தால், ஒரு வேளை, திருடுவது தடுக்கப்படலாம். குழந்தை திருடினால், உடனே கோரப்பட்டு அக்குழந்தையை அடித்துத் துன்புறுத்தக் கூடாது. மாறாக, எக் காரணத்தால் குழந்தை திருடுகிறது என்பதை அவசியப் பார்த்து மூல காரணத்தைக் கண்டறி ஏறிய முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

குழந்தை பல காரணங்களுக்காகப் பொய் சொல்லலாம். குறிப்பிட்ட ஒன்றைப் புறக் கணிப்பதற்காகப் பொய் சொல்லலாம். பொய் கூறுவது, உண்மையான ஒன்றை மாற்றுவது இன்னொருவர மீது புழி போடுவது, மிகைப்படுத்திக் கூறுவது போன்றவை பொய் மீது மதற முக்கங்கள் தன் கூடகொள்வதனைப் பாதுகாப்பதற்காகவும், சில இலாபத்திற்காகவும், தண்டனையீடுக்குத் தப்பிப்பதற்காகவும் பொய் கூறப்படுகிறது.

பெற்றோர், குழந்தையை தான் பொய் கூறியதாக ஒப்புக் கொள்ளச் செய்யப் பல வகைம் செய்யலாம், உண்மையைக் கூறினால், தண்டனை இருக்காது என்றும், அதிவுரை கூறப்போது, காலக்கிரமத்தில் குழந்தை பொய் கூறுவதை நிறுத்த முடியும். குழந்தை பொய் கூறுகிறது என்று தோன்றினால், எந்தக் காரணங்களுக்காக, பொய் சொல்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து, அக்காரணங்களை நீக்கிவிட்டால் ஒன்றுக்குப் பிரச்சனை நீங்கி மாறிக் தான்.

குழந்தையால் முடியாத ஒன்றை, அது செய்ய வேண்டும் என்று பெற்றோர் ஒரேயடியாக வலியுறுத்தும்போது, குழந்தை ஏமாற்று முறைகளில் ஈடுபடுகிறது. மேலும், குறிப்பிட்ட ஒரு செயலில்தான் வெற்றியடைய முடியும் என்ற தன்மையினை குழந்தையிடம் இல்லாத போதும், ஏமாற்ற முற்படுகிறது.

— ராஜி

ஸ்ரீக்கோ, சப்பாத்திக்கோ
காய்வு மிகவும் போது வெந்திரைப் பயன்படுத்துங்கள். அந்த வெந்திரை ஒரே ஒரு கொட்டி சோடா உப்பைக் கலந்து மானில் தெளித்து மிகைத்தால் ஸ்ரீ எப்போதாவும், தனி உப்பிலும் புவிவெள்ளம் இருக்கும்.

— சூரி, வ.கவி





தமிழ் மொழிநாடு சிறப்பு வாய்ந்த பூமி

தமிழ் புத்தாண்டு "வண்டிசேரல்கள்" போட்டிகள் கங்காபுரத்தில் மலையாளம் கலந்து பெரிதும் மகிழ்ச்சி அடைந்தோம். அவற்றில் சிறந்த பாடப்புகளை எங்களில் அனுப்ப வேண்டுமென்றதினால்தான் இவ்வீதி. Dr. குட்டம் தரணி, (Dr. Kudam Tharani - Design Phil), Member Service Centre, Govt. of India, Chennai அவர்கள் பரிந்துரைப்புகளைக் கொடுத்தார்கள்.



திருமதி. க. சாந்தி தேவி.
தஞ்சாவூர் - 2



செய்த: A. முத்துசாமி,
தொடர் - 4

முன்தரம் பரிசு : திருமதி சிவசுமாரா சிவசுந்தரம், சென்னை - 17.

போட்டியில் கலந்து கொண்ட அமைவரவர்களும் எம்.எல்.இன் உளமரத்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

சுந்தரி சில்க்ஸ் ●

54 & 55, வடக்கு உய்மான் சாலை, (பனகல் பார்வ் அருகில்)
திருச்சி. சென்னை-600 017. போன்: 8242064, 8250151.

காஞ்சிபுரம், ஆரணி, பெளரன், பெங்களுர், பிரின்செட் பட்டு,
காட்டன் & சிந்தெதுக்கம் சேலைகள், காட்டன் & பட்டு வேட்டிகள்,
சூட்டிய & ஷர்ட்டிங்; ரெடியமேட் மந்திரம் பஸ் வகைகள்



10/10/2010 10:10:10 AM

HIMSAGAR TOURS AND TRAVELS (P) LTD

(A Specialised South Indian Group Tour Operator)

1-311, NARAINA VIHAR, NEW DELHI - 110 028. Phone : 5792540, 5793217. (24 Hours)

Fax : 5792540. Pager : 9622165469 CHENNAI Phone : 4770868

Mahalaxmi Studio, 249. Nadesan Ngr., Virugambakkam, Chennai.

வட இந்திய உல்லாச புனித யாத்திரைகள்

இந்தியப் பெருநாட்டின் தலைநகரம் புது தில்லியிலிருந்து வட இந்தியாவின் மூலகம் எத்தனாற் தலைநகரங்கள் புனித யாத்திரைகளாகும். மேலும் ஆண்டுக்கொரு முறை நடைபெறும் தாங்கள் எங்களுக்கு நேரடி வண்டிகளிலிருந்து விமானத்திலிருந்து தரிசிக்கப்பெறும் இடங்களாகும். மேலும் நடைபெறும் எத்தனாற் தலைநகரங்கள் மூலகம் மெய்யிலும் சில சிலத் தாங்களோடு ஏற்பட்டு சென்று திரும்பிவிட்டு மூன்றிலும் தாங்களோடு நடைபெறும் இட தலைநகரம் என "தில்லாப் புரவன்" ஆகும் அல்லாஹ் மிகுமையிலும் இவை.

1. புனித ஆகா, ஜெய்ப்பூர், ஹரித்வார், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக் - 11 நாட்கள்

2. சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக் - 6 நாட்கள் - ரூ. 3200/-

3. ஆகா, புனித, உதய்பூர், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக், சிவ்லேக் - 6 நாட்கள்

4. பத்திரை, சிவ்லேக், ஹரித்வார், சிவ்லேக் - 5 நாட்கள் ரூ. 2,800/-

மேற்கண்ட இவை அனைத்தும் இவ்விடம் செல்ல வரி. அல்லாஹ் சிவ்லேக், மூலகம் இவ்விடம் செல்ல வரி. சிவ்லேக் மூலகம் தங்குமிடம் (இவ்விடம்) உட்கா. இந்த இவை அனைத்தும் (2X2) புனிதம் மூலகம் நடத்தப்படும்.

NOTE : 1. For date contact directly. 2. In Tour No. 2. Hotel accommodation will be given.

We also conduct above tours in Tourist Taxi's. (All India Permit).

Sp. Fixed Rate in Ambassador Car - 1. Agra, Mathura, Fatehpur Sikri - Rs. 2000/-; 2. Agra, Mathura,

Jaipur - Rs. 3275/-; 3. Shimla, Manali, Manikaran, Rohtang Pass - Rs. 6800/- (5 days); 4. Haridwar,

Rishikesh - Rs. 1950/- with Mussoorie - Rs. 2900/-; 5. Allahabad, Varanasi - Rs. 7200/- (5 days).

Also contact for Hotel Booking and Holiday Packages in NEPAL.

ம. ந. த. வு. க். கு.
எ. ரி. க. அ.
இ. ர. ட். தை.
|| அ. து. க. அ. ப். ப.

எரிகா

தெனாபல் ஜேர் ஆயில்

தெனாபல் ஜாம்பு

ஆரோக்கியமான கூத்தலுக்கு

எரிகா மட்டுமே



A Quality Product from:

DALE CARE, Pondicherry - 605 013.

Available at all leading
Medical Shops and General Stores
in Tamil Nadu & Pondicherry



ஐயுஷி வீடு தங்
கினாததானே!
கால்ல சக்கரத்
தைக் கட்டி
வீட்டு படைச்சிருப்
பானோ பிரம்மா தெரி
வல்ல."

ராஜாத்தி பொரி
திறாள்.

"ஆமா! அங்கக் வீடல்
இருந்தா உனக்கும் அங்க
சாளுக்கும் சாண்ட ஹிப்
போயிடறது. எங்கம்மாக்கு
கொஞ்சம் சமத்துப்
போதாதுன்னு ஒனக்கு எனக்
காரம். எக்கு எக்குன்னு எக்கபெ
பெச்சிலே!"

"ஆமா, விவ்வைதவில்காம காரிவம்
பண்ணினாப் பேச மாட்டானாக்கும்!
சொல்லுங்களைக் அம்மாவுக்கு இதனை
பரிசுக்கண்டு வார மனுஷன்! சம்பளம் வர
இன்னும் பத்து நாளுக்கு மேல் இருக்கே.
இருக்கற அத்தனை ஜீனியஸும் கொட்டி
கேசரி கொட்டாட்டா யாரானும் அடிச்
சுறாணா? குறைச்ச செஞ்ச திங்கப்படாது?
எல்லாம் பகாசரன் பகாசரனாத இவ்
கனுமா?"

"அவ எங்கேடி தின்னா? ஆனாலும்
உனக்கு வாய் தூஸ்தி ராஜாத்தி! எங்கப்பா
ஏகமா சம்பாதிச்சப் போட்டா. வக்
களைவா செஞ்ச போட்டுப் பழிபட்டா
எங்கம்மா."

குழந்தைகளை
செழிப்பா தில்
கட்டுமென்னு
செஞ்சிருப்பா.
அதுக்காக
நேத்திக்கு
அத்தனை கடு
கடுன்னு சாண்ட
பிடிச்
சிருக்க வான்



டாம் தி! அதான் உங்கிட்ட கிடந்து
மல்லுக் கட்டுவானேன்னு
அங்கே இங்கென்னு பரதேசம்
போனாப்பல பேரதா எங்
கம்மா."

கணைசனுக்கு தாய்ப்
பாசம் தூஸ்தி.

ஆனால் லக்ஷி போயி
ருப்பது இன்னினியர் ராம
னாதன் வீட்டுத் திதிக்கு.
ராமனாதன் மனைவி பங்
கனம், "நித்த ஒத்தாசைக்கு
வாங்குனோன் மாமி" என்று
போன் வாரமே கூப்பிட்டிருந்
தாள்.

லக்ஷிக்கு ஒய்லிஸாமல் காரி
யம் பார்த்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்
டும். அது ஒரு வத்திரப் பிறவி. வக்கில்
வீட்டில் விசேஷமா லக்ஷிதான் அடுக்களை
யில் முன்னே நிற்பாள். ரயில்வே மாணேஜர்
சேஷாதரி ஹயர் வீட்டில் திவசமா - திவசச்
சாப்பாடு தவாரிப்பது முதல் வாத்தியாருக்கு
வேண்டியது எடுத்துக் கொடுப்பது வரை
செல்லும் லக்ஷிதான். கல்யாணமா,
சிமத்தமா, வண்காப்பா பாருக்கானாலும்
தட்டாமல் தன் வீட்டு வேலை போல்
பய்யரமால் செய்ய லக்ஷிக்குத்தான் அப்படி
ஒரு மனசு இருக்கும். இது போக கோஸ்டலில்
வீடு வீட்டுக்கு அரிசி வடாம், இவை வடாம்,
சூ வடாம் என்று வேறு மனசு கோஸாமல்
போட்டுத் தருவான்.

"இதென்னத்
துக்காம கலிக்
காரி மாதிரியா
வீடு வீடாப்
போய் வேலை
பார்த்துது?
வீட்டில் இருக்
கறதைத் தின்
னுட்டு இருக்கப்
படாதா ஒங்
கம்மா."

இதுக்குப் பேர்

கோபமில்லை!

கண்ணம்மா பகவதி

தன் உள்ளூர் நூத்தனார் வலிதாவீடம் குறைப்பட்டுக் கொள்வான் ராஜாத்தி.

ராஜாத்தியிடம் எதுவும் சொல்வாவிட்டாலும்,

“ஆமா! இங்க கணேசன் சம்பாதுவதில் எங்கம்மா வயித்துக்கு நலவாககூட சாப்பிட முடியாது. இதுவ இவகூட எத்த நேரமும் மயங்கு கட்டிக்கிட்டு வேற கிடக்கிறும். அம்மாணவ எதுக்கெடுத்தாலும் நொடுக்கு நொடுக்குன்னு குத்தகு சொல்லிட்டே இருப்பா இவ. இவனைட்டே இம்மைப் படறதைக் காட்டிலும் அம்மா அவ இட்டததுக்கு ஸார் லீட்லயேர் உதலியா வேலை செய்து குடுத்துட்டு வாங்கு ருசியா நல்லதா சாப்பட்டுப் போகட்டும்.”

என்று திணைத்துக் கொள்வான் வலிதா.

கணேசனுக்கு வருமானம் குறைச்சல. இதில் பூரணியும் தித்யாவும் ஓரண்டு சூழநதகனாகி விட்டதில் ராஜாத்தி குடித்தனம் நடத்துவது சிரமத்தில்தான்.

சிரமத்தின் வடிவாகலாகவே எண்ணுவோ, இல்லால் ஏங்கு மாமிசார மருமகனாகுக்குள இடையில் வரும் சண்ணை மாநிரியோ அடிக்கடி மாமிசுகம் ராஜாத்திக்கும் சண்ணை வந்து விடுகிறது.

ராஜாத்திக்கு படபடப்பு ஜாஸ்தி. வெகு நேரம் ஒய்ச்சலில்லாமல் கெழுடுவேன்று வறுத்துக் கொட்டுவான் வார்த்தைகளை. மாமி அப்படியில்லை, வருத்தம், கோபம் முகத்தில்தான் தெரியுமே ஒழிய அனாவசியமாய் அதிகம் பேச மாட்டாள்.

மருமகன் பட்டாசாய் வெடிக்கையில் அவன் முகத்தை வெறுமனே ஒரு பார்வை தான் பார்ப்பான். அமைதியான தன் அம்மாவை தன் பெண்டாட்டி நிட்டித் தீர்க்கிறானே என்று கணேசனுக்குப் பொறுக்காது.

“திருத்தாடி ராசாத்தி! இனிமேயும் பேசினே அப்படுவே!” என்று எச்சரித்துப் பார்ப்பான். கனம்முகம் ராஜாத்தி கத்தித் தான் ஓய்வான்.

“ஓம் பெண்டாட்டிக்கு ஆனாலும் வாய் கொம்ப ஜாஸ்தி கணேசா!” அவளை, ‘தீ சரிசாக அவளைக் கிளாடிக் கிறதில்லை’ என்கிற தொனியில் சொல்கிற வலிதாவீடம்.

“என்ன பண்ணச் சொல்றே. நானும் சொல்லிப் பார்த்துட்டேன். இவனைப் போல செட்டும் கட்டுமா நம்ம அம்மா வால் இருக்க முடியாது. அம்மா அந்தக் காலத்து மனுஷி, பெரும்கை.”



‘போதுமே, பெண்டாட்டியை விட்டுக் கொடுக்க மாட்டான் இதற்கு கணேசன்’ என்று மனுதுக்குள் நொடித்துக் கொள்வான் லலிதா.

ஒருநாள் மதியம், தல்ல வெயில் கதவு தட்டுகிற சத்தத்தில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த ராஜாத்தி எழுந்து பொய் கதவைத் திறந்தாள். லலிதா.

‘உள்ள வா லலிதா! அப்பாடி’ என்ன வெயில் கொளுத்தறது பாரேன்.”

“அம்மா எங்கே ராசாத்தி?”

“ஒவகமமா என்னிக்கு விட்டு இருந்தா? போயாசக சத்தானம் டாகடர் வீட்டுக்கு விட்டுக் எழுந்திருந்ததுமே. பல்லைத் தேசக் கன்னிச்சக காப்பி குடிச்சதுதான் மாயம் புறப்பட்டுப் போயாசக. டாகடர் பேர இக்கு ஆண்டு திறைய ஆயுஷ் நேறாம், கணபதி நேறாமமம், பின்ன நிப்பாளா ஒவகமமா”

லலிதா உள்ளே நினைத்துக் கொள்விறாள்.

‘அம்மா டாகடா வீட்டுக்கு அப்பாபேர ஒத்தாசை பண்ணப் போயு போன வகுஷம் பூரணிகு வந்த நிமோனி யாலிலயும் டைபாய்டுவயும் ஒத்தைப்

பைசா செவவுழிக்காம ராஜா வைத்தியம் நடந்தது. செவவுழிச்சிருந்தா தெரியும்.’

ராஜாத்திக்கும் இதெல்லாம் மனசுக்குத் தெரியாதது இல்லை

“என்னவாய்! மட்ட மத்தியானத்தில் கொழந்தைக்கு அம்மானைத் தேடிடுத்து!”

“அம்மானை எங்க வீட்டுக்கு ஒரு பத்து நாளைக்குக் கூட்டிட்டுப் போலாமனு வந்தேன்.”

ராசாத்தி ஆச்சரியமாய் லலிதாவைப் பாரகவிறாள். ஒருநாளும் அம்மானைப் பத்து நாளைக்கு என்று இப்படிக் கூப்பிட் டதில்லைவே என்று தெரிவிறது பார்வையில.

“என நாத்தனாருக்கு காப்பப் பையில் ஏதோ பெரிய பராபன்ம்; டாகடா உட னடியா கர்ப்பப் பைளையே எடுத்த டுடனுமவிறாராம். கொழந்தைகளை அவ மாமியார் டெட் விட்டுட்டு நாளைக் கார்த்தரல இங்க வராராம். அவளுக்கு அம்மா விட்டு செளகரியம் வகுமா? வரா, இங்க ஆஸ்பத்திரியில அட்டி... பஸ்றதா இருக்கு. எப்படியும் பத்து நாள் ஆஸ்பத் திரியில இருக்க வேண்டியிருக்கும்.”

“அதுக்கு”



ராசாத்தி அதுக்கு என்று கேட்கிற வார்த்தையிலேயே கோலம் இருக்கிறதாகத் தெரிகிறது வலிதாவுக்கு.

"எங்க மாமியார்தான் தெரியுமே, ஒண்ணுத்துக்கும் பரயோஜனமில்லை. இருக்கற டம்ளரை அங்க எடுத்து வைக்க மாட்டாங்க. நா ஒருத்தியா ஆஸ்பத்திரிக்கும் வீட்டுக்கும்மா அவ்வளவு வேலையும் பார்க்க முடியாது. நோயாளிக்காக செய்வறது போக அவளைப் பார்க்க வரேன்னு வேற அவ மனுஷா கூட்டம் கூட்டமா வந்துடுவா. என் ஒருத்தியால சமாளிக்க முடியாது."

"அதனால?"

"அம்மா ஒரு பத்து நாளைக்கு ஒத்தாசைவா எங்கட வத்திருக்கட்டும், இல்ல ஆஸ்பத்திரியில வத்திருக்கட்டும்."

"இதோ பார் வலிதா! சொல்றேன்னு திணைச்சுக்காதே. ஒங்கம்மாதான். ஆனா இப்போ அம்மாவுக்கு அதிகம் வேலை வெல்லாம் செய்ய முடியறதில்லே. வயசும் ஏறிண்டுதானே போகிறது. ஒரு மணி நேரம் ரெண்டு மணி நேரம் காரியம் பார்க்கறதுக்குள்ளே வேர்த்துக் கொட்டி டயர்டா வரதுன்னு உக்காந்துக்கறாங்க.

ஆஸ்பத்திரிக்கும் விருந்தாளிகளுக்கும்னா ஒய்ச்சல் இல்லாம இருக்கும் வேலை. அம்மாவால முடியாது. உன் மாமியார் வீடு பணக்காரரா. ஏன் ஒரு வேலைக்காரியை அமத்திக்கப்படாதா?"



பொரித்த அப்பளம் நழுத்து விட்டால் என்னெய் விற்கும் விலையில்தூர எத்யாதீக்கள். இரவு கூட்டு செய்து திறக்கும்போது நழுத்த அப்பளத்தை சிறு துண்டுகளாகப் பீய்த்துப் போட்டு உலர்த்து விடுங்கள். இந்த அப்பளக் கூட்டு மிக்க ருசிபுடனிருக்கும்.

— விஜயராளி

வலிதாவுக்கு இதைக் கேட்டதும் கோபம்.

'அடேயப்பா! எங்கம்மாவை தான் கூப்பிடறதில் இவளுக்கு எவ்வளவு பொறாமை. இப்பத்தான் ரொம்பக் கரிசனம் மாமியார் மேல!'

இவளிடம் என்ன கேள்வி என்று சரவந்திரம் அம்மா டாக்டர் சந்தானம் வீட்டிலிருந்து வரும்வரை காத்திருந்து கூப்பிட்டான் வலிதா. ஊருக்கே உதவியாகப் போகிறவன் பெற்ற பெண் கூப்பிடுகிற போது மாட்டேனென்று சொல்லுவான்.

ஆனால் ராஜாத்தி கணேசன் வந்தவுடன் அவளிடம் பிழிபிழுவென்று பிடித்துக் கொள்கிறான்.

"அதென்னமா கொண்டான் குடுத்தான் வீட்டில வேலைக்காரியாட்டம் போய் திக்கனுமாம். வலிதா மத்த நாளைக் கெல்லாம் அம்மானை ரெண்டு நாள் வந்து இரேன்ம்மாணு கூப்பிட்டதில்லே. இப்போ வேலைக்கு ஆள் தேவைப் படுதோ?"

"ஏய் ராசாத்தி! இது அம்மா பொன் விவகாரம். அம்மாவுக்கு உடம்பு முடியற தில்லைன்னு நீ சொல்றதெல்லாம் இப்போ எடுபடாது. ஜட்தி வீட்டுக்குப் போறா. டி.ஆர்.எம். வீட்டுக்குப் போறா. டாக்டர் வீட்டுக்குப் போறா. எங்க வீட்டுக்கு எனக்கு உதவிக்குக் கூப்பிட்டா மாமியார் மேல் ரொம்பக் கரிசனம் போல பேசறா ராசாத்திப்பா. உனக்கென்னத்துக்கு வம்பு. உம் வேலைமையப் பார்."

கணேசன் மனைவியை சாத்தமாக அடக்கினான்.

"எப்படியோ ஒழிஞ்சு போங்கோ."

ராசாத்தி தன் பேச்சு பலனளிக்காது என்று விட்டு விட்டான்.

வக்ஷி, வலிதா வீட்டுக்குப் போய் ஒரு வாரத்துக்கும் மேல் ஆகிவிட்டது. ராஜாத்தி கொல்லைப்புறம் வேலைவாய் இருந்தான். மாமியார் உள்ளே வந்தது தெரியாது. வத்தலன் யாரிடமும் பேசாமல் கட்டிலில் படுத்த விட்டான்.

பூரணி பாட்டி மேல் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

"எங்கே பாட்டி போனே இத்தனை நாளா?" என்று குனிந்து கேட்டாள்.

பேச்சுக்குரல் கேட்டு உள்ளே வந்த ராஜாத்தி மாமிமையப் பார்த்ததும்.

"என்ன அதுக்குள்ளே ஆபரேஷன் வீட்டு ஜோலியெல்லாம் முடிஞ்சாச்சா?"

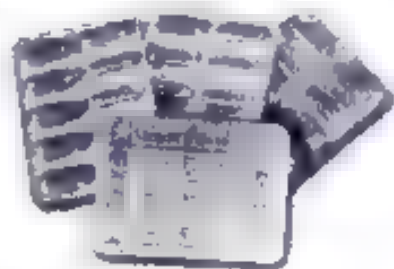


மகளிரின் அந்த 5 நாட்களில் மாதம் தோறும்
இழுக்கும் இரும்பு சக்தியை மீண்டும் பெற்று
புத்துணர்ச்சி பெற முற்றிலும் பாதுகாப்பான

MENSTIL 5 DAYS

மென்ஸ்டில் பைவ் டேஸ்

இரும்பு சக்தி மட்டுமின்றி
வலியிலும் நீவாரணம்
புத்துணர்ச்சி! புதுமலர்ச்சி!
ஆவறா சந்தோஷம்!



Marketed by : Pan Pharma Post Box No. : 8631 10, R.K. Nagar, Chennai - 41.

Available at all leading Chemists : M.F.P. Rs. 9.37 Inc Taxes for 10 Capsules

தற்போது சென்னையில் மட்டும்



குருமாவிற்கு தேங்காய் அரைக்
கும்போது தேங்காயுடன் இரண்டு
முத்திரியையும் சேர்த்ததாயிருக்க.
குழம்பு திக்காவதுடன் குளியும்.
மணமும் பிரமாதமாய் இருக்கும்.
— விஜயபாணி

என்கிறாள்.

கேட்ட அவளிடம் பதில் ஏதும் சொல்
லாமல் அவளையே பார்த்தாள் மாமி.
அவர் கண்கள் கலங்கியிருக்கிற மாமி
தெரிந்தது. 'ஏதோ' என்று புரிகிறது ராஜாதி
திக்கு. என்ன என்று துணைத்தெடுத்து விட்
டாள் மாமியாளை, கடைவிலை மாமி
சொன்னாள்.

"ஸலிதாவோட மாமியார் மோதி
ரத்தைக் காணலையாம காலையிலே
என்னைய் புடையெய் அவிழ்த்து உதறிக்
காண்பிக்கச் சொல்லிட்டா" 'சுர்'ரென்று
நெருப்புப் பற்றுகிறது ராசாதிதிக்கு.

"உதறிக் காண்பிக்கடுகா?"

"ஆமா, வேற வழி? இல்வேண்டு கான்
பிச்சேன்."

"ஸலிதா இல்லையா அப்போ?"

"அவ ஆஸ்பத்திரிக்குப் போயிருந்தா."

'ஆவ்வனவுதான். ரெளத்திரம் புறப்
பட்டு விட்டது. எகக குழந்தை நித்
யாவுக்குப் பாக்கட கொடுக்கவில்லை

அடுத்த அளரமணியில் ஸ்ரீரங்கத்தில்
ஸலிதா வீட்டுக் கூடத்தில் சண்டப்
பிரசண்டமாய் திறகிறாள் ராஜாதிதி.

"மனுஷர் காகல் இணைக்கப் போய்
குந்தா கலபமா திருட்டுப் பழி சொல்லிடு
வீங்கா? எப்படி மனுஷி தெரியுமா என்
மாமியார், மங்கு மங்குன்னு வேலை செய்
லானே ஒழிய வேறென்ன குது தெரியும்!
கன்னகப்படில்லாத வெளும் வெள்ளை

மனக்காரியை என்னமா திருட்டுப் பழி
சொல்வீங்க? உங்க பணம் உங்க மட்டுக்
கும். திரபராதியைப் பழி சொன்னா
பாவம் தீர்க்க முடியாது தெரிஞ்சுக்குங்
கோம்மா. டாக்டர் வீட்டுலையும், ஜட்ஜ்
வீட்டுலையும் எங்க மாமியாரை அவங்க
வீட்டு மனுஷியா திணைசக ஒத்தாசைக்குக்
கப்பிட்டா உங்களுக்கு இனக்காரமாப்
போச்சோ? வேலைக்கு கூப்பிட்டது
மில்லாம திருட்டுப் பழி வேறயா. ஏதாக்கும்
எதையும் யோசிச்சப் பேசப் பழகங்கோ.
ஒங்க பணம் உங்க மட்டும்தான் தெரி
யுமா?"

பொரிந்து தன்னுடையதே ராஜாதிதியை
கேட்க வேண்டாமா? இப்போது வார்த்
தைகள் உக்கிரமாய் களவாய் வீச ஸலிதா
வின் மாமியார் அதிகம் பேச வாயில்லா
மல் நின்றுகிறாள். அதுவுமில்லாமல்
மோதிரம் ஸலிதா புருஷனால பத்திரமாய்
எடுத்து வைக்கப்பட்டிருப்பது இப்போது
ஏறு முள்ளால்தான் அவளுக்குத் தெரிந்
தது. அவள் எதிரே புயலாய் அளில் வீசுகிற
ராஜாதிதியை எதிர்கொள்ள முடியாமல்
இளைநிலாள்.

ஸலிதா, மாமியார் தன் அம்மாளைக்
கன்னம் சொல்லியது கேட்டு மனக்கூர்
கொடுத்தாலும் எதிர்த்துப் போ முடியா
மல் குணம்து கொள்ளுகின்றவள் ராஜாதிதி
கொடுக்கும் சாட்டையடிக்கில் மிழிந்து
ரசித்துத்தான் பார்த்தாள்.

புயல் மீண்டும் ஆகிரோஷமாய் வீடு
திரும்புகிறது. கண்கள் ஆர்னியிருந்து
திரும்பிவிருந்தான். அவளையெல்லாம்
கண்டு கொள்ளவில்லை ராஜாதிதி. வாகல்
கத்தைத் தாவிடுகிறாள் மாமியார் முன்
போய் கண்கள் விவகக் கத்துகிறாள்.

"போவீங்கா இனிமே அவ கூப்
பிட்டா இவ கூப்பிட்டாள்ளு" என்னத்
துக்கு அங்கயும் இங்கயும் போய் பெருமை
குளவரானும்? கேட்கிறேன்! கருசியோ
கூறோ குடிச்சுட்டு வீட்டோட டிடக்
கணும். தெரிஞ்சுதா? வெளியில
போறேனா இனிமே நா மனுஷியாவே
இருக்க மாட்டேன்..."

ஆயிரம், ஐயாயிரம் சரம பட்டாசாய்
வெடி வெடியென்று வெடித்துத் திர்க்கிற
ராஜாதிதியை கண்கள் ஒன்றும் சொல்
லாமல் பெருமையாய்ப் பார்த்துக்கொண்ட
அவனுக்கும் கண்கள் கலங்கியது. வக்கி
மாமிக்கும் ராஜாதிதி யருமகளாகத் தெரிய
வில்லை. கோபம் கொண்ட தாயாகத்தான்
தெரிகிறாள்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



18, காமராஜ் சாலை, பழையபெருங்குளத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை-600083.
Tel & FAX : 2378129, Cell Ph : 9841050484
E-mail: sapeetam@md3.vsnl.net.in
& sapeetam@hotmail.com
WEB SITE: www.intamm.com / sapeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பெண்டிடையர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் ஊர்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 75 மாணவர்களும் 25 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவாழிபாடு, சுட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உதற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இடபரிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (100 பேருக்கு)	ரூ. 750/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ. 1,500/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 500/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ. 1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 75,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/ MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

இறைவன் தொண்டில் சுவாமி சர்வதாமானந்தர்.



நதிராவதனக் கண்ட
ஒடவிலையை காண்பு
ஒடவிலையை. கட்ச
கடக கஞ்சியை
காலில் கொட்டிக்
கொண்டது போலப் பரப்பி
இருக்காதா... முதன் முதலாய்
மாயியார் வருகிறார். மாயியார்
ஆசை!

வெங்கடேஷ் சிரித்தான்.
"எதுக்கு 'டென்ஷன்' ஆகிறே
இந்திரா... வரது என் அம்மா
தான். வீதியி யாரும் இல்லை"

"அதனால்தான் இப்படி 'டென்ஷன்'. சப்
கஞ்சு அம்மா எனக்கு மாயியா ஆசை."

"மாயியாரிடம் அத்தனை பணம் அப்
புகை... ஆமாம்... அம்மாவைத்தான்
கொம்போ, கொப்பலகோ இவையே
எதுக்கு இந்தப் பணம்"

"விண்டலர்... முதல் தடவையா வாரா
ஏதாவது தப்பு கண்டுபிடிக்க, முகம் கனிக
வேண்டாமென்றுதான் சரி. இந்த
'பெட்டிஷன்' பிடிச்சுக்க. ரூபிய் போட்டு
விடலாம்."

அவனுடன் போத்து அவன் வீட்டு
ஒழுங்குபடுத்தினான் எதுக்கு இந்த
ஆரம்பாட்டம் என்று நினைத்தாலும்
வெளிப்படை யாக சொல்லவில்லை
அவனுக்குப் பாம் சந்திராஷம் அம்மா
வருகிறான்! இருமணம் முடிந்தவு ள்
'ஏழைநாளை' முடித்துக் கொண்டு வீடு
முடிந்து இங்கு வந்தாவிறு

அம்மாவும் அப்பாவும் போகிறார்கள்
வாசம் இவனுக்கு ஒன்றில் வேலை

பந்தம் வேறு! பாசம் வேறு!

இரண்டு நடுத்தனம் ஒட்டல் சாப்பாடு ஒத்துக்
கொள்ளாமல் போய் அவசரமாய் பெண்
பாத்து திருமணத்தை நடத்தியாவி விட்டது.
ஒரு வாரம் கறவினாகளை விட்டால் மாற்றி
மாற்றி விடுத்துக்கு அழைப்பு. மறு வாரம்
கொடைக்கானலில் 'தேவிலவு'. முடிந்ததும்
மாயியார் வீட்டில் மாயியைவிடாமல் உபகாரம்
களைப் பெற்றுக் கொண்டு இங்கு வந்தாவிறு.
விண்டலர் அது மனக்குறைதான். சேந்ததார்



போல தான்ரு தாட்கள் மருமகனாக இருக்க
முடியாமல் போனதே.

புதிதாய், மனம் செய்து கொண்டு வாழ
கையைத் துவங்கியிருக்கும் அம்பதிகனாகது

அருணா நந்தினி

இவள் நாயகி இ.நகக கட்டாது என்று தன்
வாஸவ தவனி வைத்தான் ஆறு மாதங்கள்
கழிவ மனம் பொறுக்காமல் வகுத்தான்.

இந்திராவுக்கும் ஏதோ தனிப்பு. மாமியார்
எப்படினோ.. பழகியதும் கிடைத்தது. பேசியதும்
இவளை எத்த மாநிரி குணம் எவளும் தெரி
யாது. வெங்கிட்டி தாயைப் புகழ்ந்தான்

சரி.. எதன் பிள்ளைகடும் தாய் உசத்தி
தான்.. மாமியாராய் அவர் குணம்

எப்படி? தெரியாதே. கோபககாராய்

இருப்பாரோ சிஞ்சுருதியா.. எதிலும்

திருபதி அடையாமல் குறை

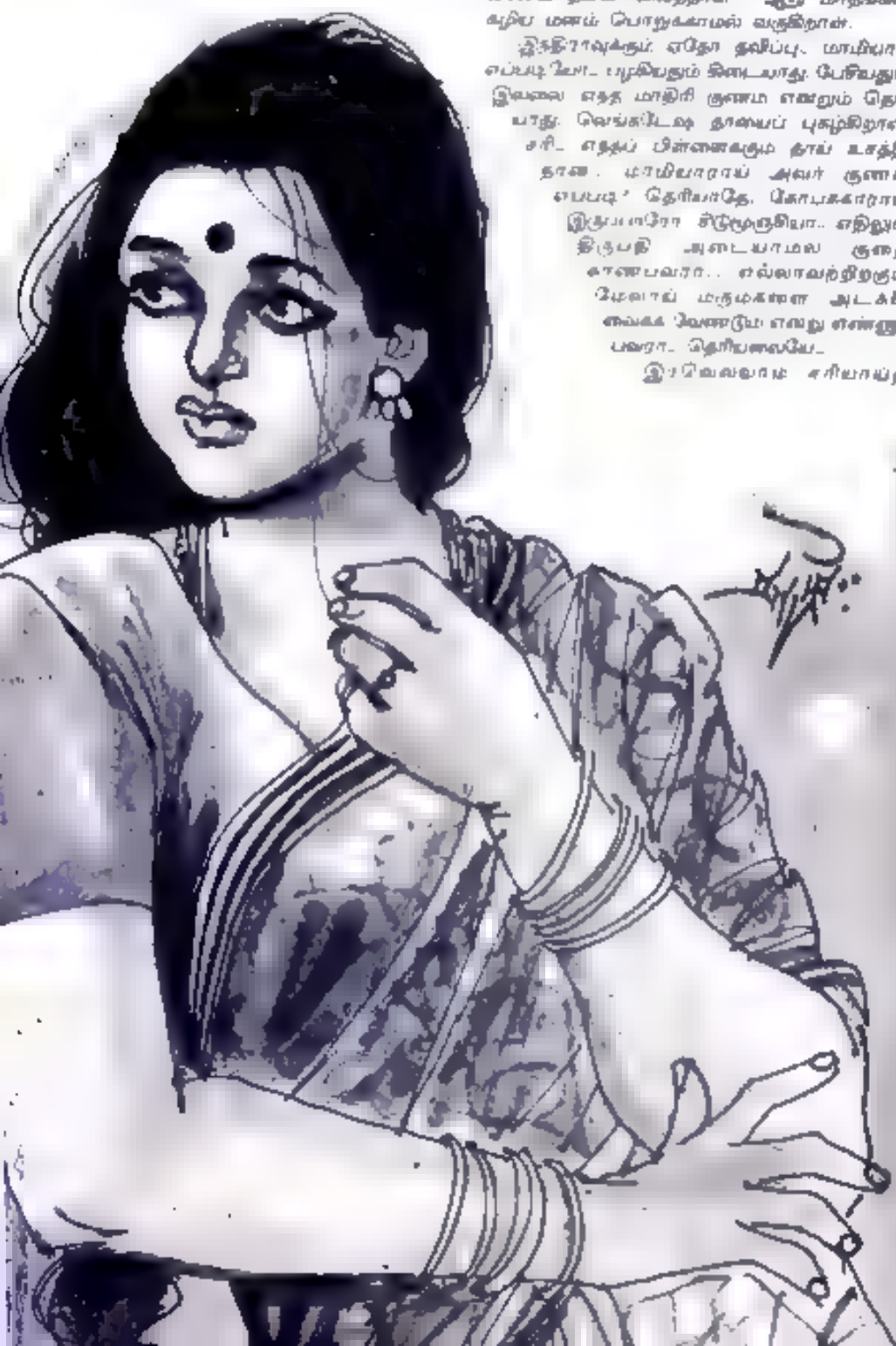
காண்பவரா.. எல்லாவற்றிற்கும்

மேலாய் மருமகளை அடக்கி

வைக்க வேண்டிய எவறு என்னு

பவரா.. தெரியலையே..

இரவெல்லாம் சரியாய்த்



தூக்கம் இல்லை. நான் மாமியார் வந்திருப் பார் என்ற நிலைப்பே அவளை உறங்க விடா மல் செய்தது.

ஆமாம்... அவரை எப்படி அழைக்க வேண்டும்? அந்தைவென்றா? அம்மா என்றா? இருவரையும்திருப்ப பின் பேசக் கூட சத்தர்ப்பம் வரவில்லை ஏதோ இரண்டு வார்த்தை பேசி னார். அதற்குத் தலையாட்டியதுடன் சரி.

வேங்கடேஷ், "மதர்-இன்-லா ஆசீசே... அம் மாளேன அழைப்பென்" என்றான். ஒரு நிமிடம் போகித்தான். "அம்மா... அம்மாவா... ச்சூ... அம்மா மாநிரி வருமா... வராதுதான்"

"வேணாம். அந்தைவென அழைக்கிறேன்" என்றான்.

"உன் இஷ்டம்."

"அப்பறம் உங்காரிடம் ஒண்ணு கேட்கணும். உங்க அம்மாவுக்குப் புடவைதான் கட்ட ணுமா?"

"சேச்சே... அம்மாவுக்கு கரிதார் எல்லாம் கண்ணாடியா இருக்கும்."

"ச்சூ... ஹோக்கா.. நான் கேட்டது, நான் புடவைதான் கட்டணும் என்று சொல்லவா? னா... கரிதார் போட்டுக்கலாயிடுவையா..."

இரண்டு கரங்களுமாய் தலைக்கு மேலே குவித்து, "அம்மா... தாயே... எனக்கு என் அம்மா வைத்தான் தெரியும். உன் மாமியாரைத் தெரி யாது. வந்தவுடன் தீயே கேட்டுத் தெரிஞ் சக்கோ..." என்று பூங்குலி விட்டாள்.

உத்தட்டம் பிதுக்கி கிட்டு கரிதாரை மடித்துப் பிரோலிஞ்சு தள்ளிவிட்டு, நுல்ல புடவைகளாய் எடுத்து வைத்துக் கொண்டாள். எதுக்கு உரையல். ஒருவேளை பழம் பஞ்சாங்க மாய் இருந்து தொலைத்து... முகத்தைக் கோணிக் கொள்ள வேண்டாமே.

ம்ம்... இந்த பதட்டம். பரபரப்பு... பயம்... என்ன ஆகுமோங்கிற டென்ஷன் எல்லாம் அம்மா வரும்போது இல்லையே.

தலிக்குடித்தனம் எப்பதால் சம்பிர தாயத்திற்காக வந்திருந்து அரிசி பருப்பு என்று மனிதன வகைகளை வாங்கி வைத்து... தேவை யான பாத்திரப் பண்டங்களை வாங்கித் தந்து விட்டு... மகனுக்கு உதவியாய் ஒரு வாரத்திற்கு

மேல் தங்கி வீட்டை ஒழுங்குபடுத்தி விட்டுத் தான் போனார்கள் அவளது பெற்றோர்கள்.

அம்மாவே எல்லா வேலைகளையும் இழுத் துப் போட்டுச் செய்ததால் இத்திராவுக்கு வேலை இல்லை. கணவனுடன் குழியாய் ஊர் சுற்றி வந்தான்.

காலை திரையாய் தான் எழுந்து வருவது... அம்மா இருக்கும் ஸ்திரீயம்தான். காப்பி போடுவது, வாசலில் கோவம் போடுவது, டிபன் செய்வது எல்லாம் அம்மாதான். மதியறும் அம்மாவின் தளபாக்கத்தான். ஓய்வாய் ஒரு தூக்கம் போட்டு எழுலாம்...

பெண்ணிற்கும் மாப்பிள்ளைக்கும் செய் வதில் ஒரு திருப்திதான். விதவிதமாய் செய்து பரிமாறினான். அம்மா இருந்த ஒரு வாரமும் அநுப்பே இவ்வாய்மல் 'ரெஸ்டி'ல் இருத்தான் என்று சொல்லுவாம். முகத்திலி மிழுமிழைப்பு கூடி, உடம்பும் சதை பிடித்து... மெருகும் கூடி யது. அம்மா ஊருக்குப் புறப்பட்ட போது ஒரே அழுகைதான்.

பெருங்க விட்டான் இத்திரா.

மாமியார் அம்மா மாநிரி வருவாரா? மாமியாரை உட்கார வைத்து கையில் கொடுக்க வேண்டும் எது பிடிக்கும்னு கேட்டு செய்து தரணும்.

ஆறு மட்டுமா... கொஞ்சம் ஸெட்டாய் எழுத் திருப்பது என்பதெல்லாம் மாமியார் வந்த பின்பு முடியாது. சீக்கிரம் எழுத்துக் கொண்டும் குவித்து விட்டு மடியாக சளமக்க வேண்டும். சீக்கிரம் விளக்கெடுத்தி... நினைப்பே 'டென் ஷன்' தந்தது.

ம்ம்... ஸத்தடியில் வளைய வந்தது கூட நடக்காது. மாமியார் முன் நடக்கணும். எத் தனை நாட்களோ இந்த அவதி... ச்சே... மனநி ணுள் அலறினாள்.

"என்ன இந்து... முகம் விளக்கென்னெனய் குடிச்சது போல இருக்கு. ரிவாக்கஸ்டா இரேன்" என்று கணவன் சொல்ல... இருக்க முடியவில்லையே.

வியர்வை வழிய வழிய சளமயல் அறையி ணுள் திணறு சர்க்கரை பொங்கலையும் இட்லி சட்லியையும் செய்து முடித்தான் மிளகாய்ப்

புதினா சட்லிக்கு தக்காளி, புதினாவை வதக்கும் போது அத்துடன் ஒரு பல்லாரி வெங்காயத்தையும் நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் சிறிது கடா தனியாவையும் (யூஸி விதை) வறுத்துப் போட்டு சட்லியாக அரைத்து எடுங்கள். படு டேஸ்டாக இருக்கும். இது இட்லி தோசைக்கு மட்டும் அல்லது வடை, பண்டி போன்றவற்றிற்கும், சப்பாத்திக்கும் தொட்டுக் கொள்ள ஏற்றதாக இருக்கும்.



- அஞ்சலி

கோடெக்ஸ் அந்தரங்க உண்மைகள்!!

எனக்கு 27 வயதாகிறது. எனக்கு திருமணமாகி ஒரு வருடம் ஆகியும் நான் இன்னும் கருத்தரிக்கவில்லை. என் 14 வயதில் ஆரம்பித்த மாதவிடாயின் கற்ற 30 - 40 நாட்கள் வரை மாறுபடுகிறது. இச்சமயங்களில் அடிவயிற்று மற்றும் இடுப்பு வலி ஏற்பட்டு கடிம அசைவிக்கு உள்ளாகிடுேன். கடந்த 4 மாதங்களாக மாதவிடாய்க்கு 15 - 20 நாட்களுக்கு முன்பே இம்மாதிரியான வலி ஏற்பட்டு மரபுகள்களிலும் கனத்த உண்டி ஏற்படுகிறது. எனினும், 40 நாட்களுக்கு ஒருமுறை எனக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்.

- விருத்தா, கோயமுத்தூர்.

திருமணமாகி ஒரு வருடமாகி, கருத்தரிப்பதை தடுக்காத போதிலும், பலன் இல்லாமல் எனில் நீங்கள் ஒரு கைசைவநிலைப் பரப்புவது நல்லது. ஏனெனில் தாய்மலாக உள்ள 75% பேர்களுக்கு ஒரு வருடத்திற்குள்ளேயே கருத்தரித்து விடுகிறார்கள். உங்கள் மாதவிடாய் சீராக இல்லாததால், கருமுட்டை உண்டாவதில் சிக்கல் இருக்கலாம். இதை சீராக்குவது மிகவும் எளிது.

நான் ஒரு 18 வயதுப் பெண். 17 வயது வரை எனக்கு இரண்டு நடனம் மட்டுமே மாதவிடாய் வந்தது. இப்போது அது முழுவதும் நின்ற விட்டது. மாதவிடாய் ரெதாராக வர எனக்கு வழி கூறுங்கள்.

- ஜேமதா, சென்னை.

உங்கள் மாதவிடாய், ரெதாராக இல்லாததன் காரணத்தை கூறிய ஒரு மகப்பேறு டாக்டரை உடனே கனத்தா யோசிப்பது நல்லது. உங்கள் மாதவிடாய் இப்போது முற்றிலும் நின்றவிட்டது என்பது ஒரு கவனக்குறிய விஷயம். உடனடியாக டாக்டரை அணுகுவது மிகவும் அவசியம்.

23 வயதாகும் நான் தேவையையிட இவ்வாறு அறிவாவி உள்ளேன். என் கதரப்படு ஏற்பி, சர்க்கரை, சிதநீர், இரத்தம் போன்ற என்னை ரிப்போர்ட்டுகளும் தாய்மலாக உள்ளன. ஆனால் ஹார்மோன் வேறுபாடு மிக அரிவாக உள்ளது. என் கனகனகன்களில் எனக்கு 'பெயி-சிக்டிக் ஓவரலிங்' நோய் (PCOD) ஏற்பட்டிருப்பதாக கூறுகிறார். வாயில் கடுப்பு உண்டாவதாக, எப்போதும் ஆட்டிக் கொண்டு இருந்தாகதான் ஆகவாம் சிலைக் கிறது. எப்போதும் சோர்வாகவும் சக்தியற்றும் இருக்கிறேன். என்னால் கருத்தரிக்க முடியுமா? PCOD ஸைப் பந்தி மொழ்தல் விளக்கிக் கூற முடியுமா?

- வீனா, திருவனந்தபுரம்.

PCOD நோய் ஏற்பட்டிருப்போருக்கு கருமுட்டை உண்டாவதின் செயல் சீராக இருப்பதில்லை. அவை பெண் ஹார்மோன்களுடன் கூடவே தேவையுக்கும் அதிகமாக ஆண் ஹார்மோன்களையும் உண்டாவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. தேவையுக்கும் அதிகமாக ஆண் ஹார்மோன்கள் கர்ப்பமாக, தாமதமான மாதவிடாய் மற்றும் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகிறது. சமச்சீரற்ற ஹார்மோன்களால் மூத்தியில் கருப்புகள்வி தீவிர் மற்றும் பெருவாக ஆண்களுக்கு, அகாவது மெல் உதடு, தாடை, மார்பு, அடிவயிறு போன்ற மூலம் மற்றும் உடலில் சோமம் முளைக்கக் கூடும். PCOD உள்ள பெண்மணிகள் முதுமையில், சர்க்கரை விபாதி, உயர் ரத்த அழுத்தம், ஹைட் அட்டாக் போன்ற நோய்களின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதன் வாய்ப்பும் அதிகமாகிறது. மேற்கொண்டு பிரசனை ஏதும் இல்லாவிருக்க சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். இதற்கு உங்கள் உடல் கனம் 30 கிலோ களுறப் வேண்டும். உங்கள் உடல் கனம் குறைந்தாவே 50% சிக்கல் நீங்கிவிடும்.

KOTEX ANTHARANGA UNMAIGAL

Kimberly Clark Lever Ltd.,

P.O. Box No. 862, Deccan Gymkhana Post Office, Pune - 411 004.



Kotex cares for women's health

சிறந்த சுகாதாரம், சிறந்த பாதுகாப்பு.

Rs. 2.75 per pad

சரஸ் சிதாபிதி

**வாஸ்து
எனும்
புனையல்
கட்டுரை ஆசிரியரும்
வாஸ்து சாஸ்திர
ஆலோசகரும் ஆன**



P.J. ரவிராஜ்
அவர்களை சந்தித்து
ஆலோசனை பெறலாம்

சென்னை
விரதி மாதம் 23,24-ந் தேதி
Hotel Palmgrove
(Phone 044-8271881)

தமிழ்நாடு
விரதி மாதம் 14,15-ந் தேதி
Hotel Femina
(Phone 0431 - 414501)
Cell: 98430 - 15045

**மேலும் விபரங்களுக்கு
கோவைவாரிஸ்**
0422 - 560266 / 569031
Cell: 98430 - 15045

பொடி அரைத்து வைத்தான். வறுத்த எள்ளின் மனம் "கம்மென்று நானெவத் துணைத்தது.

வெங்கடேஷ பல் திணையத்திற்குச் சென்று தன் தாஸை அழைத்து வந்தான். வாசலில் திணறு வரவேற்றான் அவன்.

"என்னமமா... எப்படி இருக்கே புது இடம் பழகிடுத்தா..." மருமகனை விசாரித்தான் மீனாட்சி.

மாமியார் குனிந்து விட்டு வந்ததும் டிபன் கொண்டு வந்தான்.

"இருப்பா. இரண்டு கலோகம் சொல்லி விட்டு வாறேன். எங்கே கலாயி படம் வச்ச விளக்கெத்திலேயிருக்கே..." என்று கேட்டாள் மீனாட்சி.

தூக்கக் கடித்துக் கொண்டான் இந்திரா. வேலை முடிந்ததில் விளக்கெதிரை மறத்தாவி விட்டது சபே எல்லாம் தலாராய் செய்து வைத்து தல்ல பெயர் எடுக்க திணைத்தது முடிபாமல் போனதே. "ஒரு நிமிஷம்... விளக்கெத்திடறேன் இருங்க" என்று விரைத்தான்.

"இன்னுமா விளக்கெத்தலை" என்று மாமியார் சொல்ல நேரம் தராமல் தப்பி சென்றாள் விட்ட நிமிஷம்.

சியாமளா தண்டகமும், லக்ஷ்மி அஷ்டோத் திரமும் சொல்லி விட்டு டிபன் சாப்பிட்டான் மீனாட்சி.

"ரோம்ப குசியாய் இருக்கும்மா... என் சமைவலை சாப்பிட்டு அலுத்து வந்திருக்கிறேன். அருமையா செஞ்சிருக்கே. இப்படி உட்கார் வைத்து யாராவது தர மாட்டார் களா என்று ஆளப்பட்டது இன்னிகு நடத்தது."

மாமியாரின் மெச்சலில் மனம் பூரித்துப் போனது. தான் பயத்தது போல மாமியார் சிடுமுச்சிடிம இல்லை குறும் காணுபவனும் இல்லை என்று திணைத்தான். அடுத்தகனமே... பாககலாம். ஆரம்பம் என்னவோ தன்றாகத் தான் இருக்கிறது. போகப் போகத்தான் தெரிவும் என்று எண்ணினான்.

ஊரிலிருந்து கொண்டு வந்த அரிசி அப்பளம் வடகம், கறுவாய், பருப்புப் பொடி... சாம்பார துணை எல்லாவற்றையும் எடுத்துத் தந்தான்.

"எதுக்குமமா இதைவெல்லலாம் கமந்து வந்தே இப்பே லெடக்காதா..." என்றான் மகள்.

"கலாய் இருடா... விட்டில் செய்தது போல வகுமா... இத்தாமமா. எல்லாதையும் எடுத்து வை அவன் லெட்கிறான்" என்றான் மருமகனிடம்.

மீனாட்சி தன் மகனிடம் கஷி விஷயங் களைப் பேசிக் கொண்டிருக்கையில் உள்பே இருந்திரா வெங்கடயத்தை துடிக்கிக் கொண்டிருந்தான். உன்னுகளுள் குழுவை தன் தாயாக இருந்தால் இப்படி அமர்த்திருப்பானா... 'ஜீ போம்மா...



திரைக்கு ஒன்று கிழித் தலை
கெட்டியாகச் சிறிது குழப்பி எட்டக்
பட்டால் தோய்த்து அப்பனத்தில் வண்டி
HAPPY BIRTH DAY என்று பெருடன் எழுதி
நிறுவிய கையிட்டு பொரித்துப் போட
அப்பனத்தின் வண்ண எழுத்துக்களில்
கவித்து படைப்புகள் என் பெண்.

- வசுதி ஸ்ரீநிவாசன்.

நான் பள்ளிதான் என்று சொல்லி இழுத்துப் போன
 ஒரு சொல்லானே
 என்ன இருந்தாலும் அம்மா அம்மாதான்
 அதை நினைப்பதோ இப்போது வெறுக்காதே...
 தெரியவில்லை: கண்களில் கரித்துக் கொண்டு
 வந்தது ஒருபழியாய் சனமத்து விட்டு மயி
 லாளாரும்: கண்களையும்: உட்கார வைத்துப்
 பரிமாறியான தனிமைய அரைத்து சாப்பிட...
 19ன் ஏனோ இறங்கியவன்: தனிமைய சாப்ப
 டிட்டு வழக்கமும இப்போது எல்லாம் அர
 படியை 'போட்டு விட்டுப் படுக்கவும் கூக்கம்
 வேறு தானாக இருந்தால்: செய்யலாம்:
 மாயிதான் இருக்கும்போது கனமாக இருக்காதே
 பொறுப்பில்லாதவன் என்று நினைத்து விட
 உரை.

பாத்திரங்களைக் கழுவி வைத்து சாப்பைய
 மெடைசைத் துணி: து விட்டு மடுக்கவும் போது
 இருப்பு ஒடித்து விடுவோ எப்போது போல்: கவி
 தெரிந்தது: இரண்டு கைகளிலும் வண்ணங்கள்
 துண்டுது கொண்டது போல் குடி துடை என்
 போதும் உதவிக்கு வெங்கட்டித் வந்து விடு
 வான். இன்னுக்கு அம்மா முன் அமரத்து
 கொண்டு விட்டாள் 'உண்கொண்டை' ர தனம்
 பெருந்து. அவ செய்வாடுபின் என்று அவ
 சொல்லி விடுவான் என்று பயமோ என்
 னையோ தலை மிண்ணையால் உட்கார்த்திருக்
 கிறான் ஒரு தாளில்லிய உடறும் மனமும
 சலித்துக் கொண்டது அவனாகரு
 மறுதான் காலை எழுந்திருக்கும் போது
 மணி ஏழரை!
 'அட்டம்: தூங்கிப் போனோமே துவரும்
 இப்படித்தான் என்று மாயிதான் நினைத்து விட்
 மாட்டாரா... சசெ. ஆறு மணிக்கு எழுந்திருக்

சென்னைவாசிக்கு இங்கிலாந்து கவுரவம்

புதுமலர்: சென்னையைச் சேர்ந்த
 டிராப்ட்ஸ்மேன் ஆர்.பி.கே.எஸ்.
 முத்துகிருஷ்ணனுக்கு இங்கிலாந்தின்
 கேம்பிரிட்ஜ் இன்டர்நேஷனல் பன்யாபிரிகல்
 சென்டர் (ஐ.பி.சி.) விருது தர முடிவு
 செய்திருக்கிறது. தனது படைப்பான 27வது
 அகராதிமீதே முத்துகிருஷ்ணன், பெயர்
 இடம் பெறும். இந்தியாவின் பாரம்பரிய
 ஸ்ரீசுக்கம் உடன் எகிப்திய பேரறிஞகளை
 ஒப்பிட்டு, சில ஆய்வு கருத்துக்களை
 வெளியிட்டு இருந்தார். இவரது
 சாதனைகளுக்காகவே சாதனைகளுக்காக
 விருது தர ஐ.பி.சி., முடிவு செய்து
 அறிவித்துள்ளது - தினமணி 11.5.99.

அவிய இந்திய வானொலியில்
 காலை (11.5.99) தமிழ் செய்திகளில்
 முத்துகிருஷ்ணனுக்கு "ஐ.பி.சி.
 கேம்பிரிட்ஜ் விருது தரப்படுவதை
 ஒளிபரப்பிட்டது.

வானிதா

பழக்காத ஸ்ரீசுக்க ஆலயங்களில்
 ஆராய்ச்சிமுறையால் வரையப்பட்ட பெயரிகை
 சக்தி பெற்ற வானிதா ஸ்ரீசுக்காவை
 பயன்படுத்தி வானிதா பிச்சுனையில் இருந்து
 விடுபட்டு தன்னை பெறுங்கள்.

வானிதா ஸ்ரீசுக்காவின்
விலை ரூ.2,000 (தூண்டி ராஜிம்)

முத்துகிருஷ்ணனின் பற்றி வெளியிட்ட
 வெளிநாட்டு மற்றும் உள்நாட்டு பத்திரிகைகள்:
 அபு ஸுய்: Khaleej Times,
 Gulf Today, Gulf News,
 தாய்லாந்து ஸுய்: Bangkok post,
 கேன்யா ஸுய்: Nairobi Times,
 ஹாங்காங் ஸுய்: Hongkong
 Standard, South China Morning post,
 இலங்கை ஸுய்: Daily News,
 The Island,
 டுபாய் ஸுய்: The Asian Age,
 The Statesman.

AFP News Service (5.12.98)
**உங்கள் எதிர்கால (வியாபாரத்தில்
 லாபநஷ்டத்தைப்பற்றி) பலன்களை
 அறிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய
 தேர்வு: காலை 11:00 முதல் மதியம் 3:30 வரை.**

**(Consulting Fees Through
 Phone: 044 - 4937482)**
<http://www.Kode.net/~foresee/fractals>

கண்ணம். வாசல் தெனித்து கோலம் போட்டு... குளித்து பால் காய்ச்சி... சூடாய் காப்பி கலந்து தந்து... போச்சு... எல்லாமே பாழ்..'

அவசரமாய் எழுந்து வெளியே வந்தான். கூடத்தில் பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்தான் வெங்கடேஷ். இவ்வளவுப் பார்த்ததும் ஒரு கணக்கில் சிரிப்பு சிரித்தான். அது இவளுக்கு எரிச்சலாகத் தந்தது.

'காணவியில் சீக்கிரம் எழுப்பித் தொலைவா மல் என்ன சிரிப்பு வேண்டிக் கிடக்கு.. இவர் மட்டும் சீக்கிரம் எழுந்து விட்டு என் பெயராக் கெடுத்து விட்டாரே...' அவிழந்த கூத்தலை இழுத்து முடித்துக் கொண்டு துடைப்பத்தை எடுத்துக் கொண்டான்.

"எங்கே போகிறாய்?" என்று கேட்டான் அவன்.

"சூ... வாசல் தெனிக்கத்தான்.."
"எல்லாம் ஆகி விட்டது. நீ போய் பல் தேய்த்துக் கொண்டு வா. அம்மா உனக்கும் எனக்கும் காப்பி கலந்து வருவான்."

இதைத்துப் போனான். மாயிவார் செல்கிறாரா... அட கலவரா..

மருமகன் தூங்க அந்தை எழுந்து செய்தான் என்ற அவப்பெயரை எங்கே போய் வழித் தெரியப் போகிறேன். மனம் குளமந்தது.

கனம்மலையறியுள் 'சொய்' என்ற சத்தம் தொடர்ந்து வெங்காயம் வதங்கும் வாசனையும் மூக்கைத் துணைத்தது.

மீளாட்சி திரும்பிப் பார்த்து, "எழுந்து விட்டாயா இந்து.. போய் முகம் எழுனி வா.. காப்பி தருகிறேன்" என்றாள்.

அத்தையின் முகத்தில் கருகு வெடிக்கும். தன்னைப் பார்த்துக் களிப்பான். பேசாமல் 'உம்'மென்று வைத்துக் கொள்வான் என்று எதிர்பார்த்ததற்கு மாறாய் முகம் மலர்ந்து இம்மாய் சொல்கிறாரே!

"என்னம்மா.. அப்படி பார்த்துக் கொண்டு நிதிநிறே... தலைவலியா என்ன!" பரிவுடன் கேட்டாள் மீளாட்சி.

"இல்லை.. உங்களுக்கு எதுக்கு இந்த சிரமம் எல்லாம்.. நான் சொய் மாட்டேனா?"

"இது நம்ம வீடு... நீ செய்தால் என்ன.. நான்

செய்தால் என்ன... தேத்து வந்த அலாப்பு... எதுவும் முடியாமல் உட்கார்ந்து விட்டேன். சிரம பரிகாரம் செய்ததில் இன்னிக்கு தெம்பா இருக்கேன். நீயும் அடித்துப் போட்டது போல தூங்கினே.. எழுப்ப மனசில்லை நானே செய்து விட்டேன்.."

"எப்பவும் இப்படித் தூங்கறதில்லை... இன்னிக்கு மட்டும்.."

"பரவாயில்லை... இன்னும் கொஞ்ச தாள்தான் இப்படி தூங்க முடியும். குழந்தைகளு வந்துட்டா தூக்கம் எவ்வளவு போயிடும" சொல்லி விட்டு அவனைப் பார்த்து சிரித்தான் மீளாட்சி.

மனதில் விவந்து கொண்டே சென்று பல் தூக்கி வந்தான். மாயிவார் கலந்து கொடுத்த காப்பியை குடித்தவுடன் போய்க் குளித்து விட்டு வந்தான். விளக்கேத்தலாம் என்று போனார், அழகாய் விளக்கு ஒளி வீசி சிரித்துக் கொண்டிருந்தது.

ரவா தோசையும் தேய்காய்ச் சட்னியும் தயாராய்க் காத்திருந்தது.

"நீயும் உட்கார்ந்து அவனோட சேர்ந்து காப்பியும்மா. அப்பறும் நீ எனக்கு வார்த்துத் தருவாயாம்" என்று சொன்னாள் மீளாட்சி.

தான் நினைத்ததற்கு நேரமானதாய் இருக்கிறது. மாயிவார் வருகையைக் குறித்து நேற்று என்னவோ நினைத்து மறுபிவதற்கு இப்போது வெடிக்கப்பட்டாள்.

"டினரகிள்ளியிக்கு கொடுத்த 'சில்க்' கரிதார் செட்டை கொண்டு வந்து தந்தான் கடைக் காரன்." வாங்கி வைத்தது மீளாட்சிதான்.

மருமகளிடம், "ஏம்மா... இந்த மாடிரியெல் வாய் போடுகிறாயா என்ன?" என்று கேட்டாள். இதைப்போனான் இத்திரா. என்ன பதில் சொல்வது?

"எப்பவாவது... போடணும்னு தொனினா.. உங்களுக்கு பிடிக்கவல்லவனா.."

"சேச்சே.. இதில் என் விருப்பம் என்னம்மா.. சினை வாக.. போட்டுக் கொள்ளவாம்.. இந்த உடைபுறம் உடம்பு முழுக்க ஸ்டிக்கிடிக்கும். ஆமாம்.. எனக்காகத்தான் இதைப் போட்டுக் கூற இருந்தியா அச்சு.. நான் பழகுகாலம்

தாயிப்பால் கரக்க, முருங்கை
கீரையையும், தாவரம் பருப்பையும்
நன்கு வேகவைத்து சாதத்துடன் நன்கு
பிசைந்து சாப்பிட்டால் பலன் கிடைக்கும்.

- சி. கௌதமி





SAPTASWARA MUSICALS

IMPA'S BIGGEST SUCCESS WAS IN 1990, WHEN IT PASSED AN AMENDMENT

ВН Коммунальное Агентство Развития, 1401 1-й Северо-Восточный Милл-Ривер, Вашингтон - 20002-4202
 Phone: 202-638-6333 Fax: 202-638-6333



எங்களது கிளை
துண்ணா நகரிலும்

சென்னை

பிரச்சினையா?
எங்களை உடனே
அனுப்பவும்.

4415117
6460026

சரிதர வகைகளான கால் அழிப்புக்குக் கிரேஸ், கிரேஸ் பெயரிடப்பட்ட, குரோபியல் கிரேஸ், உதிரி பாகங்கள் மற்றும் தங்கத்தில் பழைய கிடம் எடுத்துக் கொண்டு இவ்வுட உத்தரவாதத்துடன் தரப்படும் பழைய கிடம் பெயரிடப்படும் கிடம் தகுதியோடு, மற்றும் தகுதியுடன் சரிதர பெயர் தகுதியோடு.

ஸ்ரீவித்யா காஸ் ஸ்டவ் சர்வீஸ் ஷாப்

7/8. **Sony Ericsson Corp.**, **കാലാരിപ്പാട് റോഡ്, ചെന്നൈ, കേരളം - 600 080.**

நிபேர் செய் தங்கன் மட்டையா கொடுக்கும் போது உடனடி உயரோக்கிரித்து, அந்நிபு உதல் மட்டையாக் தருகோம்.

8/6, எ.எ.சி. டவர் 2nd Floor, ஸ்ரீராமன் டவர் கிளபு, (சித்திராம்புரி அருகில்), சென்னை - 102

இல்லை. எனக்கு உன் வயதில் பொண்ணு இருக்கா. அவளை மாதிரிதான் நீயும் அவளும் கல்யாணமாகியும் போட்டுக்கிரா. நீயும் உடுத்திக்கொ. எனக்கு அதில் ஆட்சேபமில்லை இல்லை..”

இந்தத் தடவை மாயிளரைப் பார்த்தபோது அதில் அன்பும் தந்தியும் கலந்திருந்தது.

மதியம் சமைவதும் மீனாட்சியுடையது தான். பின்னைக் கேட்டுக் கொண்டான் என்று பருப்பு உருண்டை மோர்க் குழம்பும் உரிவியும் பண்ணித் தந்தான்.

இரவு மட்டும் ஒவ்வொருதேயுக் கொண்டான். வயிறு உப்பசம் என்று வெளம் மோர் மட்டும் குடித்தான்.

“சிங்கில் பார்த்திருக்கணைப் போட்டு அசைவும் மருமகனிடம். “வேளையகாரி போகும் இவையுமாமமா. நீயே செல்கிறாயே.. இன்னும் இத்தனைக் கிடக்கு” என்று கேட்டான்.

“யாரும் சரிவர பண்ணவில்லை இவரே. ஏனோதானோ என்று செயற்கை சகிததுக கொள்ளவும் முடியவில்லை இரண்டு பேர்தான் போன்று தானே பண்ணிக் கொள்கிறேன்” என்று சொன்னான் இத்திரா.

“என்னால் ஒத்தானை செய்ய முடியவில்லை இத்திரா. காணவில்லை இழுத்துப் போட்டு செல்ல முடியாதது. ராத்திரியானா உடம்பு ஒய்த்து விடுகிறது. இரு போய் வேல்கிடையை அனுப்ப பிறைன். உமமாதான் இருக்கிறான் செல்லடும்” “எதுக்கு அவர்.. விவரம்.. சிரமம்”

“தப்பில்லம்மா.. புருஷன் போண்டாட்டிக்கு ஒத்தானை செய்ததில் வெகுகளே அவமானமோ இல்லை. உனக்குத் தெரியுமா.. உன் மாமனார்தான் எனக்கு எல்லாம் செய்து தந்தது. எல்லாம் தனக்கும் சிங்கிலுமாய் இருக்கையில் அவர்தான் வந்து செய்வார் இல்லாட்டி நான் ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டிருப்பேன்.

ஆயினால் கிசலையன் வரக்கூடாது என்பதெல்லாம் அந்தக் காலத்துப் பேச்சு.. வெகுநேரம் வந்து இத்திராவுக்கு “ஒழியப் பண்ணு...” கூடத்துக்குச் சென்று விட்டான் மீனாட்சி.

உள்ளே வந்த வெங்கடேஷ். “எப்படி என் அம்மா” என்பது போல புருஷனாக உயர்த்தி பார்வையால் கேட்டான்.

“குப்பா” என்பது போல் கூட்டை விரலை உயர்த்திக் காட்டினான் அவன்.

வாரத்துக்கு மேல் தங்க வேளையும் எவ்வளவு வந்த மீனாட்சி ஐந்தாம் தானே புறப்பட்டு விட்டாள். கணவரிடம் இருந்து வந்த கடிதம்தான் காரணம்.

“என்னம்மா அலகரம்.. இருந்த வீட்டு போகக் கூடாதா?” பின்னைக் கேட்டான்.

“சொல்ல மாட்டே.. உன் கொண்டாட்டி.



தேவகாய்ச் சட்டி அரைத்துப் போது ஒரு மாறுதலுக்காகப் புனிக்குப் பதிக் மாய்க்கையைப் போட்டு சட்டி அரைத்திருத்தேன். அன்று எக்ஸோகுமே என்னைப் பாராட்டினார்கள்.. - பித்திரா

உன்கிட்டே இருக்கா.. உன் அப்பாவுக்கு அப்பாவுக்கு கையில் எடுத்துக் கொடுக்க நான் இருக்க வேணாமா ” மீனாட்சி மகளை கேலி செய்தவாறு துணிவடை பெட்டியில் அருக்கி னாள்.

புறப்படுமபோது மருமகனிடம், “இத்து.. புனிக்காய்ச்சை இருசிப் புனி.. தேவகாய்ப் போடி. எல்லாம் செஞ்சு வாசிலுக்கேள். ஒரு வாரத்துக்கு வரும். வெள்ளிலில் இரண்டு பேருமா ரொம்ப கத்தாத்தா. ஏதோ போறேனே தவிர மனசு எல்லாம் இங்கேதான். வெங்கட்.. நீயும் இவளுக்கு ஒத்தானையா இருக்கணும். உங்களுக்கு எது தேவையோ கடிதம் போடுங்க. உடனே அனுப்பி வைக்கிறேன். வரட்டுமா?” அவன் குரலில் தெரிந்த தாய்மைவின் அக்கறையும் பாசமும் இத்துவின் மனைந்த நெகிழ்வுவந்தது. அது உணவின் வழியாகக் கசிந்தது.

“அம்மா” தன்னையும் அழியாமல் வாய் அழைத்து விட்டது

“என்னம்மா..”

“நீங்களுமா அப்பாவும் வந்து இங்கு நய அணும் கண்டிப்பா வரணும்மா..”

மனதில் இருந்து எழுந்த அன்பில் கொன்னான் இத்திரா

அவ்வளவு கண்ணத்தை வாஞ்சையுடன் நடவீவிட்டு. “கண்டிப்பாப் வரேன் நான் ஸ்ம்மா எங்களுக்கு வேறு என்ன வேணும்..” என்று சொல்லிவிட்டு ஆட்டோவில் ஏறினாள்.

வாய் திறைய “அம்மா” என்று அழைத்த மனைவியை விவப்பட்டுள் பார்த்து நின்ற மகனை அழைத்தான் தாய்.

மனைவிறைவுடன் தானின் அருகில் அமர்ந்தான். ஆட்டோ புறப்பட்டது.

கவலையுடன் தன் மாயியாருக்கு இல்லை.. பெறாத தாய்க்கு விடைபளித்தான் இத்திரா.

சிந்தி காவ

மாக பெரிய தூரம் கனிய 'மைக்ரோ வேய் குக்கிங்' பிரபலமாகி வருகிறது. 'மைக்ரோ வேய் ஒவன்' (வாஸ்தவத்தில் 'அவன்' என்று தான் உச்சரிக்க வேண்டும்தான்) காலத்திய நவீன சமையலறைகளில் கம்பர்மாக வீற்றிருக்கும் புதிய உபகரணம். வேலவக்குச் செவ்வம் பெண் களுக்கு உதர சிந்திதி.

'மைக்ரோ வேய்' என்றால் என்ன? அது எப்படி இயங்குகிறது? அதை வைத்துக் கொண்டு நனபாகம் செய்வது எப்படி? திறவ பேர் வாய்கி என்ன செய்வது என்று தெரி வாமல் அதிகம் உபயோகிக்காமல் இருப்பார் கள். அவர்களுக்கு உ...

மைக்ரோ வேய் சமையல் முறையில் சகி வாய்ந்த நுண்ணிய பிளகாத்த அவைகள் உணவு பதார்த்தங்களை சூடாக்குகின்றன. இக்க மைக்ரோ வேய் ஒவன் டிவி மற்றும் ரேடி யோவை போன்றது. இவை மூன்றமே மிள காத அமைகளை நமது இயங்கும் வந்திரங்கள். ரேடியோ மிளகாத்த அமைகளை ஒலி அவை களாக மாற்றுகிறது. டிவி இதே அமைகளை மின் பிம்பங்களாக மாற்றுகிறது. மைக்ரோ வேய் ஒவன் மிளகாத்த அமைகளை உஷணம் கொடுக்கும் பணியில் ஈடுபடுகுகிறது.

சிந்தி 'மைக்ரோ வேய்' அமைகள் உணவில் உள்ள அணுக்களுக்கு அளவு கொடுத்து தாரித மாக 'வேலவன்' போட வைக்கின்றன இக் களால் அணுக்கள் ஒன்றோடு ஒன்று உராவத்து அதனால் உஷணம் உண்டாகிறது. இப்படி ஏத பரம உஷணத்தினால் உணவு சீக்கிரமே தயா ராகி விடுகிறது. இதனால் சமையல் தேரம் வெகுவாகக் குறைகிறது.

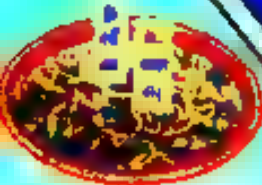
வேகமாக உணவு தயாராகி விடுவதால் உணவியுள்ள சத்து தண்டமாகி விடா மல் அப்படியே இருக்கிறது. உணவு அதில் இயற்கையர

சிந்தி அவைகளின் இயற்புதம்!

கிவ இருக்கும் தீரில் சமைக்கப்படுவதால் அதிகமான எண்ணெய் தேவைப்படும். இதைத் தவிர சாப்பாட்டில் சில வினாடிக்களில் சூடாக்கவும், எண்ணெய் இல்லாமல் வறுக்க வும் (roast) சீப்ரலாகி (roast) எவத்திருக்கும் உணவுப் பொருட்களை அப்படியே எடுத்து மைக்ரோ வேய் ஒவனில் 'டிசீப்ராஸ்ட்' (roast) செயது அப்படியே சமைக்கவும் செய்வலாம்.

எத்தப பாத்திரத்தில் சமையல் செய்கி தோமோ அதிலேயே உணவை வைத்திருத்து சூடாக 'செய்' செய்வலாம். மைக்ரோ வேய் ஒவனுக்காகப் பிரத்தியேகமான கண்ணுக்கு அழகான 'பேரோசில்' கண்ணாடி பாத்திரங்கள் உள்ளன. கப்பாத்தூய் சிந்தி சோப்பை உபயோகித்து வேகாக தேய்த் தால் பாத்திரம் அடுத்த சமை பவர்க்கு ரெடி!

நாம் வெளியே செய்வ தேரிட்டால் மைக்ரோ வேய் ஒவனில் ஒரு





தீய்பாத்தி போன்ற உணவை மாணவ ஒவ்வொரு நபரிடம் உண்பதற்கு எடுத்துக் கொடுக்க வேண்டும். முதல்தரத்திலுள்ள இடவசதி எல்லாருக்கும் போதுமானதாக இருக்க வேண்டும். உணவு தரவேண்டிய அளவுக்கு அதிகமாக உணவு கொடுக்கக் கூடாது.

எனக்கோ வேல ஓய்வியல் பால் காலச்சலாம்.
 உ. அப்பி தயார செய்யலாம். இனிப்பு வனாக
 களாவ ருது கேசரி, நல்லா. பர்ஸி, கேக்
 போனதவை செய்யலாம் சாதம், புலாவ், பிரி
 கான் செய்யலாம். பொரியல் செய்யலாம்
 போயலம், கிச்சடி போன்ற உணவு வகை
 களை சுகாதாத எண்ணெயில் செய்யலாம்.
 எத்தனையோ விதமான காயகறி வனாக
 காய்ப்பு - அசுவ உணவு வகைகளாகவும்
 சிக், திமிடவகையில் செய்து குடிக்கலாம்.
 பீட்டா, தூடுலன் போன்றவை கட எமக்கிரோ
 'வேல ஓய்வியல் தயாராகி விடுகின்றன'

எனக்கோ வேல ஒவ்விறதாக பிரத்தியேகமாக பாத்திரங்களானதுவ உபயோகப்படுத்த வேண்டிய உலோகத்தினால் ஆன எந்தப் பொருளையாவ இந்த ஒவ்வில் எவ்வகையே கூடாது போய்மற்ற மறுவும் கிளவுகளில் செல்லியே இருந்தே. வேளில் மறும தங்கத்தினது, உலவுகளித்திருப்பவாகன. இவைகளானவா ஒவ்வில் எவ்வகை கூடாது.

மா. பாடலு கையெழுத்து மலர் சட்டிகள் இன்று
 'தொடக்கோட்டி' என்று புதிய பெயர் பெற்று
 புதிய அகத்துறை பெற்றிருக்கின்றன. வினா

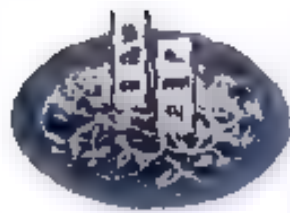


உள்ளவை 1/6 மணி நேரம் ஆரக்க வைத்திருக்கவும் இந்த ஒவ்வொரு வரதிலிருக்கிறது சில மாதங்களில் கரிம செல்லும் நிலை வரட்டில் சமைப்பதற்கு வசதியும் இருக்கிறது மேலும் சில மாதங்களில் மீண்டும் அந்த அதிசயம் 'கலவையுடன்' (convection) அதாவது வெப்பம் சமையல் மூலம் சமைக்கும் வசதி யிருக்கிறது. என்செய்க்கலாமை மொறு மொறுவென்று வறுக்கவும் உள்ளவை பொன்னிறமாகவும் இந்த வெப்பம் சமையம் உதவுகிறது.

இனி நாகர்கோ மேல் ஓவனில் எண்ண
தெளியலாம் செய்யலாம் என்று பாடப்போம்.

ஹைக்ரோ லேவ் ஓவன் முக்கியமாக சில கணங்களில் சாப்பாட்டை நுடேற உதவுகிறது. காஸலரிசேயை வெய்தக் இடம்





குறைந்த சட்டிகள் எமக்ரோ வேல் ஒவனில் உணவுப் பொருட்களை சூடாக்கக்கொடுக்கின்றன. சாம்பாறை சிறு சட்டிகையில்

உள்ளுதி சூடு செய்தால் 'எம்எம்'வென்று வரணையுடன் தயார். சிறிய அளவில் பொரியல் உப்புமா போன்ற உணவை சூடு செய்வ சட்டிகையிலான மூடிக்களை உபயோகிக்கலாம். பிசாஸ்டிக் பரத்திரங்களைவிட விலைவாசும் குறைவு. உடம்பிற்கும் கேடு செய்வாது.

வாழையிலையை ஒவனில் வைத்து ஒரு நிமிடம் வரை உணவுப் பொருட்களை சூடு செய்வலாம்! தேராட்டலிலிருந்து வாங்கி வரும் இட்லி, தோடை, வடை ஏன் எத்த டிபன்ஸையும் பெப்பர், நூல் நீக்கி வாழையிலையுடன் வைத்து சூடாக்கினால் முப்பது வினாடிக்கூட சூடான சாப்பாடு. ரெடி இதைத் தவிர பேப்பர் பிளேட்டஸ் மற்றும் 'திரோ அபிவ்' பிசாஸ்டிக் கிளாஸ்களை கூட இரண்டு நிமிடங்கள் வரை உணவை சூடாக்க உபயோகிக்கலாம். இந்த 'எம்எம்ரோ ஃபோம்' (எம்எம்ரோ) மேய்ஸ்பையில் இட்லிகள் செய்யலாம். கேக் செய்யலாம்.

இனிப்பு வகைகளை எமக்ரோ வேல் ஒவனில் சூடு செய்வலாம். ஆனால் இனிப்பு வகைகளில் 'சிக்லர் ஃபுரில்' இருக்கக் கூடாது. மேலும் அதிகம் எண்ணெயுடன் உணவானால் சூடாக்கும்போது எண்ணெய் தனிவாகப் பிரிந்து வெளிப்பெற விடுகிறது.

பலருக்குப் பிடித்த விஷயம் அப்பளம். வடாம் போன்ற 'முறுமுறு'ப்பான உணவு வகைகள். எண்ணெயில் போட்டு அடிக்கடி சாப்பிடவும் முடியாது. எமக்ரோ வேல் ஒவனில் அப்பளம் வடாம் வகைகளை அப்படியே வைத்து இரண்டு நிமிடங்களுக்கு விசையை அழுத்தினால் 'மொறு மொறு' அப்பளம் ரெடி. (ஆனால் தடியான வடாம் வகைகளை சில சமயங்களில் சரியாக வராது).

இவரை (!) பற்றி இன்னும் அதிகமாக தெரிந்து கொள்ள அனுபவினோம். மூன்று எமக்ரோ வேல் சமைப்பத்கலை திபுணர்களை. உங்களுக்குக் பிரத்தியேகமாக எமக்ரோ வேல் ரெஸிபியுடன் உற்சாகமாக விளக்குகிறார்கள் இவர்கள் -

திருமதி உஷா அகர்வாணி : (எமக்ரோ வேல் சமைப்பத்கலை திபுணர். கடத்த ஐந்தாவ்டுகளுக்கும் மேல் எமக்ரோ வேல் ஒவனில் சமைப்பத்கலை வகுப்புகள் நடத்தி வருபவர்.)

அவரது இல்லத்தில் வரவேற்பு அறை முழுவதும் புகழ்ச்சென்று பாம்பிரெஸியன் நூல்கள் புகடகுற உற்சாகமாக எமக்ரோ வேல் ஒவணைப் பற்றிப் பேசினார் திருமதி உஷா.

"எமக்ரோ வேல் ஒவன் தற்காலத்தில் இலகுவதரகைக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். வாழ்க்கையில் இதுதான் வரை சமையலறை பக்கமே தலைமைத்துப் படுகாதவர்கள் கூட எமக்ரோ வேல் ஒவனில் எளிதாக சமைக்கலாம். இந்த ஒவன் எளிதாகவும் மிகவும் வேகமாகவும் உலகம் உணவைத் தயார் செய்து விடுகிறது. இதில் தெரது, வடக்கு, மேற்கு, திசுக்கு என்று எல்லா நாட்டின் சமைப்பதும் செய்யலாம், பள்ளாட்டு சமைப்பதும் செய்யலாம்.

விருந்து இ மல்பூன் வரை வெண்னெயோ தெய்யோ இருத்தால் நயமனம் மாறாத புலகல், பிரிபாணி போன்ற உணவு வகைகளைச் செய்யலாம். அங்குறி வகைகள் இந்த ஒவனில் திறமும் மணமும் மாறாமல் தயாராவின்றன.

இதுவரை சமைப்பல் செய்யாதவர்களைக் கூட சமைப்பதற்குத் தூண்டுறது இந்த வந்திரம் காணலில் மகிழ்க்கை சமைப்பல் செய்து வைத்துவிட்டுப் போகும் உணவை சிறிது உடல் தளம் சரியில்லாத மாமனார் மாமிவாரி கூட எளிதில் ஆவி பறக்க சூடு செய்து சாப்பிடலாம் குழந்தைகளின் ஆகாரத்தைக் கூட இதில் தயார் செய்யலாம். குழந்தைகளின் பாட்டில் களை சூடு செய்யலாம்.

எமக்ரோ வேல் ஒவனில் சாதாரணமாக ஒரு மணி தேரம் வரைதான் அதிகபட்சம் சமைப்பல் செய்ய வேண்டி. வரும். சிறிய சாப்பாடு (பிஸி மீக்) போன்றவற்றை அரை மணி தேரத் திபெயல் முடித்து விடலாம். பொன்னிறமாக வெள்ளாயத்தை வறுக்க வேண்டும். மாசாவாப் பொடிக்களைச் சேர்த்து சிறிது தேரம் வறுக்க வேண்டும் என்ற பழணையே இல்லை. அடிக்கடி கிணறிவிட கூட வேண்டியதில்லாஸ் எல்லா பொருளையும் கலத்து வைத்துவிட்டு விசை வைத் தட்டினால் சாப்பாடு ரெடி!

கேக் வகைகள் (அரை இலோ வரை) 2 - 3 நிமிடங்களில் செய்யலாம். அரை விட்டர்



மெருகு வர்த்திகளை வாங்கியவுடன் எப் போதும் ஃபிரிஜில் வைத்திருந்தால் மெருகுவர்த்திகளை எரிய வைக்கும்போது நீண்ட தேரம் பிரகாசமாக எரியும்.

- குமுதினி

Franch oil NHTM

இப்பொழுது துளசி மற்றும் மூலிகைகளுடன் சேர்ந்த
புதிய மெருகுடன் ஆயுர்வேத மருந்தாகிறது.

AYURVEDIC PROPRIETARY MEDICINE

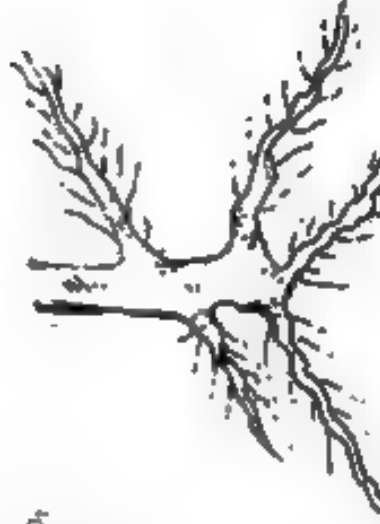


உட்கவின்

சரும பராமரிப்புக்காகவும்,
வலி நிவாரணியாகவும்
செயல்படும் ஆயுர்வேத
குணங்களை கொண்டு

Franch oil NH

இப்பொழுது துளசியின்
நறுமணத்தோடு



துளசி (TULSI)

மூலிகை (HERBAL)

Marketed by :- **SPS FRANCH CASTOR PRODUCT LIMITED**
867 / C, POONAMALLEE HIGH ROAD, KILPAUK, CHENNAI - 600 010. Fax : 6412245.

கவர்ப்பு கொடுத்தும் அதிகமான பேர்ப்பை வைத்து ஒட்டினால் கவர் உபயோக
யொன்று இருக்கும். கவர் சிறித்து விடும் அபாயமும் உண்டு. அதைத்
தவிர்க்க கவரை ஒட்டினால் இரண்டு, மூன்று இடத்தில் கவரிகளைக் கொண்டு
ஒட்டிப் போட்டு விட்டால், கவர் துக்கமென்று கவர் போகச் செய்யும்.

- அருண்



பாபசம், ¼ இலோ அல்லா, போன்ற இனிப்பு
வகைகளை மூன்று நிமிடங்களில் தயாரிக்க
லாம்.

போரோசில் பாத்திரங்கள் மூன்று -
இரண்டு ஒரு விட்டர் பாத்திரமும் ஒரு ஒன்
தரை விட்டர் பாத்திரமும் இருந்தால் போது
மானது. அரைவிரித்து முக்கால் இலோ வரை
காய்கறி, அரிசி, மாமிசம் வகைகளை சமைக்க
லாம். உருண்டையான பாத்திரமாக இல்
வாமல் சதுரமான பாத்திரமாக வாங்க வேண்
டும். பாத்திரத்தில் 2/3 அளவு வரைதான் உணவு
தயாரிப்பதற்கான கவரை இருக்க வேண்டும்.

4 - 5 சப்பாத்திகளை ஒரு நாப்பினனில்
(துணியில்) சுருட்டி நடுவில் ஒரு கிளாளில்
தண்ணீர் வைத்து (பாதி வரை) ஒரு நிமிடத்
திற்கு குடு செய்தால் சப்பாத்திகள் ஆவி பறக்கு
மளவிற்கு குடாகி விடும். ஒரு பேப்பர் ப்ளேட்
டில் பராட்டா, போண்டா, நான்கு ஐந்தாக
அடுக்கி மற்றொரு பேப்பர் ப்ளேட்டால் மூடி.
இதே மாதிரி குடு செய்யலாம்.

பெரிய பீங்கான் கோப்பைகளில் முக்கால்
பாகம் வரை ம, காப்பி போன்ற புணங்களை
3 - 4 நிமிடங்களில் தயார் செய்வலாம்.
முட்டை (முழுதரக்) உருளைக்கிழங்கு மற்றும்
சுருளை ஒவ்வொன்று உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.
முட்டையை உடைத்து, உருளைக்கிழங்கில்
துளைகளிட்டு உபயோகப்படுத்தலாம். சுருளை
இந்த ஒவ்வொன்று உபயோகப்படுத்தினால்
வெடித்து ஒவ்வொன்று துளைகளை அடைத்து
விடும். ஒவ்வொன்று விண்ணிலிருந்து.

தோக்கா, இட்லி, கொழுக்கட்டை வகைய
நாவை சிறு பிளாஸ்டிக் கோப்பைகளில்
வைத்து நடுவில் கிளாளில் தண்ணீர் வைத்து
ஸ்டீம் செய்வலாம். அதே மாதிரி சிறிய
ஸ்டீரோஃபோம் கப்புகளில் வெகு அழகாக
கேக் செய்வலாம்.

இந்த ஒவ்வொன்று சமையத்தில் பல ஐட்டங்
களை செய்வ முடியுமாது. கரண்டி செலவு
நூல்தியாலும், பெரும்படியாக சமைக்க முடி
யுமாது. அதை விட்டால் மிகவும் உபயோக
மானது.

இன்னொரு விஷயம் சாப்பாடை மூடி
சமைக்க வேண்டாம். தனியே ஃபிரீஸ் (Freezer)
போட்டு மூடி சமைப்பல் செய்வலாம்
என்று சிலர் கூறுகிறார்கள். அப்படியெல்லாம்
செய்யக் கூடாது. இனி மைக்ரோ வேவு
ஒவ்வொன்று தயாரிக்கப்படும் மூன்று விதமான

ரெஸிபி உங்களுக்காக தருகிறேன்.

செட்டிநாடு சிக்கன் (கடாய் சிக்கன்)

சாதாரணமாக 45 நிமிடங்களிலிருந்து 1
மணி நேரம் வரை கேஸ் அடுப்பில் தயாராகும்
உணவு இது. இந்த ஒவ்வொன்று 10 நிமிடங்களுக்கும்
ரெடியாகி விடும்.

தேவையான பொருட்கள் :

சிக்கன் சிறிய துண்டுகளாக போட்டது
- ½ இலோ

துயர் - 1 கப்

இஞ்சி - 1"

சிறிய பூண்டு - 10 - 15

வெங்காயம் - 2

தக்காளி - 2

பச்சை மிளகாய் - தேவைக்கு ஏற்ப

சுருவேப்பிவை - சிறிதளவு

புதினா - சிறிதளவு

மிளகாய் பொடி - 1 டீஸ்பூன்

தனியா பொடி - ½ டீஸ்பூன்

மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்

ஃப்ரஷாக அரைத்த மசாலா பொடி.

- ¼ டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப

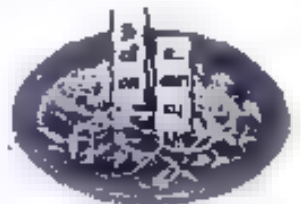
கொத்தமல்லி - அவங்கரிக்க சிறிது

முத்திரி பருப்பு - அவங்கரிக்க சிறிது

எண்ணெய் - ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

இஞ்சி, பூண்டு துருட்டிச் சேர்த்து மிக்ஷி
யில் அரைத்து சிக்கன் துண்டுக்கூடான் கலத்து
1 - 2 மணி நேரம் வரை ஃப்ரிஜில் வைக்கவும்.
பிறகு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் இதை எடுத்து
துக் கொள்ளவும். தக்காளியுடன் பச்சை மிள
காய், புதினா, சுருவேப்பிவை சேர்த்து அரைத்த
மேரினேட் செய்த சிக்கனுடன் போடவும்.
பிறகு வெங்காயம், மிளகாய் பொடி, தனியா
பொடி, மஞ்சள் பொடி, கரம் மசாலா பொடி,
உப்பு, ½ டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து
மைக்ரோ ஹெயில் 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.
நீர் முழுவதுமாக
வறறாவிட்டால்
இன்னும் ஒன்று
இரண்டு நிமி
டங்கள் வைக்க
லாம். கடைசியில்
கொத்தமல்லி
தழை மற்றும்





ரவா/செமிபா கிச்சடி எதுவாக இருப்பினும் சரி கிளறி இறக்கும் முன் மிகப் பொடியதாக அரித்த தக்காளித் துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி ஒரு நிமிடம் மூடி பரிமாற கிச்சடியின் நிறம் மாறாமலும் தக்காளியும் சந்தே மெத் தென்றும் இருக்கும்.

- வங்கிமி ஸ்ரீனிவாசன்

அரைத்த முந்திரி புருப்பினை அவங்கரிக்கவும்.

வெந்நீட்டின் கீப்பரைகுரைஸ்

தேவைவாண பொருட்கள் :

அரிசி - 200 - 250 கிராம்

(பால்மறி, பொன்வி, தீரசு சம்பா)

காய்கறி வகைகள் - 250 கிராம்

கேரட், பேஸல், கோஸ், காலி கீப்பவர்,

பட்டாளரி, பப்பி பீஸல்

தக்காளி பப்பி

- 2 தக்காளி 2 பச்சை மிளகாய்

இஞ்சி - 1/2"

பூண்டு - 2

புதினா, கருவேப்பினை - சிறிது அளவு

(சேர்த்து அரைத்தது)

வெண்ணெய் - 1/2 மஸ்பூன்

உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை :

அரிசியை அரை பணி நேரம் உறை வைக்கவும் ஒரு கப் அரிசிக்கு 2 1/2 கப் தண்ணீர் வீடவும். பொடியாக நறுக்கிய காய்கறி, தக்காளி பப்பி, உப்பு எல்லாம் கலந்து போரோசில் பாத்திரத்தில் வைத்து மைக்ரோ எழையில் பதினாலு நிமிடங்கள் வைக்கவும். கண்டிடியில் வெளியில் எடுத்து 1/2 மஸ்பூன் வெண்ணெயையும் 1/2 மூடி எலுபிச்சம்பழ சாறும் கலந்து சூடாக பரிமாறவும்.

ரவா கேசரி

தேவைவாண பொருட்கள் :

ரவை - 1 கப்

சர்க்கரை - 1 கப்

ரவக்காய் - 1

ஜாதிக்காய்

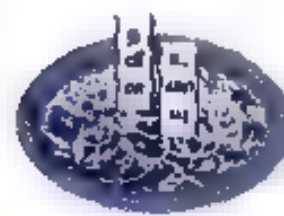
- சிறிதளவு

ஜாதிபத்திரி

- சிறிதளவு

கேசரி பவுடர்

- ஒரு சிட்டிகை எண்ணெய்



நெய் - 1 மஸ்பூன்

செய்முறை :

ரவைவை ஏவக்காய், ஜாதிக்காய், ஜாதி பத்திரி, நெய் சேர்த்து போரோசில் பாத்திரத்தில் வைத்து மைக்ரோ வேவ ஒவளில் 2 நிமிடங்கள் 'கலிக் செட்'டிஸ் வைக்கவும்.

பிறகு மூன்று கப் தண்ணீர், ஒரு சிட்டிகை கேசரி பவுடர், சர்க்கரை சேர்த்து கிளறி ஒவளில் தூங்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். சிறிது கெட்டியாக கேசரி வேண்டும் எனபவர்கள் தண்ணீரைக் குறைத்து வைக்கலாம். சூடாக சாப்பிடும் போது 1/2 மஸ்பூன் நெய் உறை சாப்பிடலாம்.

திருமதி சந்திரி பட் :

சமைப்பதனை வகுப்பு நடத்தும் கந்தா பனத்தின் தலைவராக இருக்கும் இவரது கந்தாபனத்தில் மைக்ரோ வேவ் சமைப்பதனை எற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். இவரிடம் நாம் "மைக்ரோ வேவ் ஒவளில் சமைப்ப செய்தால் புற்று நோய் வர வாய்ப்புக்குகிறது. அதைப் பற்றி உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன" என்று வினா அவர் சூடாக விடுகிறார்.

"அமெரிக்காவில் இப்படிப்பட்ட புரானி கிளம்பி இருந்தால் அரசாங்கமே ஆட்டம் கண்டிருக்கும். இது வளரக்கும் எந்தப் பத்திரி எவ்வளும் இப்படிப்பட்ட செய்தி வரவேயில்லை. எதாவது விஞ்ஞான பத்திரிகைகளிலும் இதைப் பற்றிய சாட்சையும் இல்லை. அதனால் இந்த மாநில வத்திற்குக்கு என்ன மதிப்பு கொடுக்க வேண்டுமோ அதைநாள் நாம் கொடுக்க வேண்டும்

மற்றபடி இந்த ஒவன் உலகெங்கிலும் உணவை சூடாக்கதான் 20 சதவீதம் உபயோகப்படுகிறது. வெளிநாடுகளில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் ஒரு வாரத்திற்கு வேண்டிய உணவை ஒரே நாளில் தயார் செய்து கீப்பிடுதில் வைத்து விடுகிறார்கள். வேண்டுமென்ற எதிர்ப்பு வந்தாலவர்களோ, குழந்தைகளோ கூட உண்ணை எடுத்துச் செய்து சாப்பிடலாம்.

வயதானவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் சாப்பாட்டை முன்பே தட்டுகளில் பரிமாறி மூடிவைத்துப் போனாலும் அவர்கள் தட்டை அப்படியே ஒவளில் வைத்து சூடாக்கி சாப்பிடலாம். (மைக்ரோ வேவ் கீப்பும் தட்டுகள்).

ஆனால் இத்தனை பணம் செலவுதிருவாய்குபவர்கள் இந்த ஒவனை இன்னும் அதிக உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதில் தவறில்லைவே! அதனால்தான் இந்த ஒவன் இப்போது சமைப்பதற்கும் உபயோகப்படுகிறது. மிகவும் குறைந்த எண்ணெயில் எளிதாகவும் துரிதமாகவும்

உணவு வகைகளை இந்த ஓவனில் தயாரிக்க வாம் மூன்று நிமிடங்களில் பண்ணிரண்டு மணி க்கப்படி போன்ற இடவினை ஆவி பறக்க தயா ரிக்கவாம்.

வேளி நாடுகளில் பீப்ட் கரேட் மீனாண்டிக் (Food grade plastic) பாத்திரங்கள் மைக்ரோ வேவ் ஓவனிற்சாக பிரத்தியேகமாகக் கிடைக் கின்றன. இந்த ஓவனில் சமைத்தால் பாத்திரங் களை கழுவி சமைப்பவற்றையே சத்தம் செய்யலு எளிது. சமைப்பல் செய்த பாத்திரத்தியேவே உணவைப் பரிமாறலாம்.

வேயிவ் காலத்திற் சமைப்பவற்றைய் அடுப் படியில் மோகாமல் "சட்டபுட்டு"ன்னு சமைப்பவை முடித்து விட்டு வேகமாக ஓடி வந்து விடலாம். மேலும் ஓவனிற்சுத்தான ஒரு இருக்கும் தயிர அடுப்பைச் சுற்றி உள்ளது போல் உஷணமாக இருக்காது.

மைக்ரோ வேவ் ஓவன் எல்லாவிதமான சூழலுக்கும் ஈடு கொடுக்க முடியும் என்று கூற முடியாது. பெரிய சூழும்பத்திற்கோ பெரும்படி யான சமைப்புக்கோ இது உதவாது. ஒரு சமயத்தில் ஒரு உணவு வகையைத்தான் நாம் இதில் சமைக்க முடியும். அதனால் யூர் சமைப் பையும இந்த ஓவனை நம்பி தம்மால் முடிக்க இயலாது அரிசி, சாம்பாணத் தயிர ஒன்று இரண்டு பானரிஜம் ஏதாவது உணவு தயா ராக்கி கொண்டிருத்தால் இந்த ஓவனில் மற் றொரு ஐட்டம் நாம் செய்யலாம்.

சரண்ட பீஸ்டும் சற்று அதிகமாக வரும் இந்த பத்திரத்தின் தன்மையை புரிந்து கொண் டால் நம் செலவிரயத்திற்கு இந்த உபயோகிக்க வாம். நம் நாட்டு இனிப்பு வகைகள் குறைந்த அளவு வெய்யில் சூப்பராக செயல் முடியும். அடிக்கடி தன்னிர் விட்டுக் கிளற வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் கிடையாது. சிறிதளவு தண்ணீரில் காய்ச்சி வகைகள் சத்து குறைவாமல் நிறம் மாறாமல் வெளும். மைக்ரோ வேவ் ஓவனை சரியானபடி உபயோகிப்பது இயலத்தரகெனின வையில்தானிருக்கிறது.

திருமதி சத்தரி பட் நரும் சமைப்பல் குறிப்பு

நேத்திரப்பழ அய்வா

இந்த அய்வா கேரட் அய்வா பூசணிக் காய் அய்வாவைப் போல் தயார இருக்கும். இதற்கு மிகவும் அதிகமாக, நோக் கறுப்பாக மாறத் தொடங்கியிருக்கும் பழக்கவையே உபயோகிக்க வேண்டும். மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் எளிதாக இதை தயாரிக்கலாம்.

நேவைப்பான பொருட்கள் :

நேத்திரம் பழம் - 2 x 3

சர்க்கரை

- 1 கப் பழத்தின் சுழிற்று ½ கப் வீதம்

நெய் - 2

பேசின் ஸ்பூன்

ஏலக் காய்

பொடி

- ½ டயஸ்பூன்

செவ்முறை :

மூன்று பழங்

களைக் கும்

இரண்டு இரண்டு துண்டங்களாக நறுக்கவும். பிறகு ஒரு தட்டில் சுற்றி சக்கரத்தில் உள்ள கம்பினைப் போல பழத்துண்டங்களை வைக்கவும். மைக்ரோ ஹைலில் 3 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். பழங்கள் தண்ணாகப் பழுத் திருத்தால் இப்போது நோக் தானாகவே பிரிந்து வரும். பழமும் மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். பழம் சற்று ஆறிய பிறகு நோவை உரித்து விளைக் களை நீக்கவும். நன்றாக மசித்து கூற எத்தனை வகுகிறதோ அதற்குத் தகுந்தாற் போல் ஒரு கப் சுழிற்று ½ கப் சர்க்கரை வீதம் அளந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரைவாய் கூழுடன் கலந்து மீண்டும் மைக்ரோ ஹைலில் 3 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு 2 பேசின் ஸ்பூன் நெய்வை விட்டு பாத் திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ ஹைலில் 1.5 நிமி டங்கள் வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை நிறுத்தி, கிளறி விடவும். ½ டயஸ்பூன் ஏலக்காய்ப் பொடி கலந்து பரிமாறவும்.

திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத்

சமைப்பக்கவையில் பல புத்தகங்களை எழுதி தன்னியவர் மைக்ரோ வேவ் சமைப்பற் சமைப்பல் பத்திர புத்தகம் எழுதி வகுகிறார். இவரிடமும் மைக்ரோ வேவ் அமைக்கினால் ஏதெனும் பாதிப்பு உண்டாதுமோ என்ற சந்தே கத்தை முதலில் தீவிரத்தி் செயல் முற்பட்டோம்.

"மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் உற்பத்தியாகும் அமைகள் அந்த நிறத்தியவுடன தின்று விடுவ தால் ஏதும் பாதிப்பு ஏற்படாது. வெளிநாடு களில் பிர்வுஷான உணவு எதுவுமே அவர்கள் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லா உணவு வகைகளை யுமே பிப்ரிஜனில் அதுவும் பிப்ரிஸரில்

சிறு மருதாணி இறைஞ்சுடன் சிறிய டயகா உப்பைச் சேத்து விழுது போல அமெ லிக் அகாந்து எந்த உத்திற் தைச் சற்று இருக் கிறதோ, அந்த உத்திற் இரவில், மருதாணி இடு கலு போல் இட்டுக் கொண்டு, காலையில் எடுத் தால், தைச் சற்று சத்தமான நிப்பனிரும்.

- ஆர். கட்சி





வசத்துவிட்டுப் பிறகு ஒரு செய்து காப்பிடு வதால் ஏற்படும் பாதிப்பு உண்டாகாது. இதனை சரிசெய்து ஆராய்ந்து பார்க்க

காமல் இதனால் பாதிப்பு" அதனால் பாதிப்பு என்று பயமுறுத்திவிராகன்" என்று உறுதிநாள் திருமதி மல்லிகா பதரிநாத்.

மைக்ரோ வேல் ஓவனில் சமைப்பதனால் உலர்விலுள்ள வைட்டமின்களும் நாளும் பொருட்களும் தடிமனடைவாமல் அப்படியே இருக்கின்றன. வேகமாக உணவு சூப்பி வெளியில் எடுத்தால் வேகமாக ஸுளிர்த்தும் விடுகிறது. தண்ணீர் அதிகம் விடாமல் உணவு சமைக்கப்படுகிறது.

ஒரு விதத்தில் பார்த்தால் மைக்ரோ வேல் ஓவன் உணவு சக்தியுடன் சம்பந்தப்பட்டதே இல்லை. உணவிலுள்ள அணுக்கள் ஆராய்ந்து அதனால் உண்டாகும் வெப்பத்தினால் உணவு சமைக்கப்படுகிறது. அதனால் அடுப்பில் சமைப்பதை விட இது முந்திலும் மாறுபட்ட சமைப்பல் முறை. வேகமாக உணவு தயாராகி விடுகிறது.

தம் நாட்டில் ஐரண்ட் ரோக வராததற்கு இதை உபயோகிப்பதில் சில கஷ்டங்கள் ஏற்படலாம். இதனால் எல்லாவிதமான பேசில் இதில் செயல் முடியாது. உணவும் எளிதில் பொன்னிற மாசு ஆகாது.

மைக்ரோ வேல் ஓவனில் எண்ணெய் மட்டும் இல்லாமல் உப்பு, மசாலா வகைகள் கூட குறைவாகவே தேவைப்படுகின்றன. ஒன்று இரண்டு மின்காய் சேர்த்தாலே காரம் தன்தாக இறங்கி விடும் இதில் தொக்கு ஊறுகாய் வகை கலையும் தாம் செய்வனாம். ரவா உப்புளா, பொரியல், கேசரி அல்லா, புட்டிக், சில வகை கேக்குகள் மற்றும் அசைவ உணவை இந்த ஓவனில் செய்யலாம்.

நான் மைக்ரோ வேல் ஓவனில் சில புதிய டூட்டங்களைத் தயாரிக்க முயற்சி செய்கிறேன். பரிசீலிக்கி போன்றவை தன்தாக வருகிறது. நிலக்காயைப்பிசு சிதிது எண்ணெய் தடவி உப்பு மின்காய்ப் பொடி தூவி ஓவனில் வைத்து எடுத்தால் எண்ணெயில் வறுத்த மாதிரி மொறு

மொறுவென்று இருக்கிறது. இதிலேயே கூடல்லமாவையும் சிதிது கலந்து வைத்தால் மசாலா உடமை ரெடி.

அரிசி பருப்பு வேக இந்த ஓவனில் சிதிது தேர்மானித்து. மற்றபடி இந்த ஓவனில் பவானித் மான உணவு வகைகளைத் தாம் செய்து பார்த்து உண்டு மகிழலாம்.

திருமதி மல்லிகா பதரிநாத் தரும் சமைப்பல் குறிப்பு

கொத்தமல்லி தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

புளி - 300 கிராம்

தீன் சிசுப்பு மின்காய் - 25

கொத்துமல்லி - 2 கட்டு

பொடி உப்பு - 2 தேபின் ஸ்பூன்

வெல்லம் - குளிக்கெற்ப

எண்ணெய் - 3 தேபின் ஸ்பூன்

வறுத்த வெந்தயப் பொடி - 1½ மக்ஸூன்

கலுத்த கடுகுப் பொடி - ½ மக்ஸூன்

செய்முறை :

புளியோடு மின்காயைச் சேர்த்து மூங்கும் வகை தண்ணீர் ஊற்றி 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்.

கொத்துமல்லியை ஆய்ந்து, கழுவி, பொடி வாக நறுக்கவும். இளம் காய்புகளோடு நறுக்கவும். அப்பொழுதான் தொக்கு வாகசமைப்பாக இருக்கும்.

ஊறிட புளி மின்காயோடு கொத்துமல்லி சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.

இதை ஒரு மைக்ரோ வேல் கண்ணாடியப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, மூடினால் மூடி 3 நிமிடங்கள் 100% பவனில் மைக்ரோ வேல் செய்வதும்.

மத்தியில் 2 தடவை கெறி விடவும்.

மூடிவைத் திறந்து உப்பு வெல்லம் சேர்த்து கலந்துவிட்டு மேலும் 5 நிமிடங்கள் இறத்தால் பொல் 100% பவனில் மைக்ரோ வேல் செய்யவும்.

தன்றாகக் கெட்டிப்படுத்தினால் என்னை ஊற்றி மேலும் 2 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

ஓவனிலிருந்து வெளியே எடுத்த பிறகு வெந்தயப் பொடி கடுகுப் பொடி, விசுப்பப்பட்டால் பெருங்காயம் சேர்த்து கலந்து விடவும்.

ஆறிய பிறகு பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தேவைப்படும் போது உபயோகிக்கலாம். 3 மாதங்கள் வரை கெடாது.

[கவனிக்க : மைக்ரோ வேல் ஓவனில் செய்வதில் பொடி உப்பைக் குறைவாகவே போடலாம். கூட்டில் பற்றாவிடில் சேர்க்கலாம். தவிர்ப்பாக செய்வதைவிட இதில் உப்புக் காரமும் குறைவாகவே பிடிக்கும்.]

தொகுப்பு : சர்வரதி

உணவுப்பு உட்கல்

பலிப்படுத்தி;

கஷ்டக்கிரை மகாந்தரி

பலிப்படுத்தி.

- பரிக்கல்

தொகுப்பு : கே. கவிதா



நாம் உண்டாகும் உணவின்
நுலமாகவே நம்முடைய அழகம்
பராமரித்துக் கொள்ள முடியும்
என்பதில் தீவிரமாக இருப்பவர்
அழகுக் கலை நிபுணர் ஜேமஸ் லைப்
மன். அவருடைய பார்வகுக்கு வகு
பயிர்களுக்கும் சிகிச்சையெடு இந்தக்
சுருத்தநயை தனது
ஆரோகணபக்கம் செயல்பவர்.
கந்தல் பழி இவருடைய
வேளாண்மையில் இயங்கு சொல்கிறார்...

மேக்லி : தலைமுடி எதனால்
கொட்டுகிறது?

பதில் : தலைமுடி கொட்டுவதற்கு, தலை பராமரிப்பு சரியில்லை என்பது மட்டும் காரணம் இல்லை. வயிற்றில் அசெடிடடி (acidity) அயிலத்தன்மை அதிகரித்தாலும், டென்ஷன் அதிகம் இருந்தாலும், வயிறு சரியில்லை என்றாலும் கூட தலைமுடி கொட்டும். கால்சியம் சத்து குறைந்தாலும் இந்தக் குறை உண்டாகும். இதைக் குறைக்க டென்ஷனை தவிர்த்து வேண்டும். அயிலத்தன்மையை அதிகரிக்க விட்டாமல் காலம் தவறாது உண்ண வேண்டும் இன்றை சாப்பிடுவதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும்.

மேக்லி : தலைக்குத் தினமும் அதிகமாக எண்ணெய் தடவி வாரிக் கொண்டால் முடி வள குமா?

பதில் : தலைமுடிக்கு எண்ணெயை அதிகமாக தடவுதல் கூடாது. நம் உடலில் தொலிஸ் உள்ள துவாரங்களில் எண்ணெய் சுரப்பதுண்டு. அது போல தலையில், மயிர்க்கால்களிலும் oil secretion இருக்கிறது. அதுவே முடிக்குப் போதுமானது. அநாவசியமாக தலையில் அப்பிக் கொள்ள வேண்டாம் (குஷிபா இளைஞிகளே!) அதிக எண்ணெய் னால், காற்றிலுள்ள தூசு தலையில் படிந்து, பிசுக்காக மாறி, மயிர்க்கால் களை அடைத்துக் கொணரும். காற்றோட்டம் இருக்காது.

மேக்லி : தலையில் பொருகு எப்படி உண்டா கிறது? போக்கும் வழிமுறை என்ன?

பதில் : நான் ஏதெனவே சொன்னது போல் அழகுக்கும், பிசுக்கும் சேர்த்து பொருகு உண்டாகும். பொருகு அதிகமாகால் சேகிரம் நரையும் உண்டாகும். வறண்ட, சருமம் (dry scalp) உண்டாவதால், விளக்கெண்ணெய், தேய்காய் எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவையை வேசாக கட்ட வைத்துக் கொண்டு, அதில் பருளை நனைத்து scalp massager செய்ய வேண்டும். மயிர்க்கால்களைப் படும்படி மசாஜ் செய்தபின், இரண்டு மணி நேரம் வற வேண்டும்.

பிறகு நல்ல குடான தண்ணீரில் துண்டை நன்கு நனைத்து, பிழிந்து தலையில் வேடு கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சில நிமிடங்களில், தண்ணியை எடுத்துவிட வேண்டும். கடைகளில் கிடைக்கும் அலுமினிய ஃபாயில்சனைக் கொண்டு தலையைக் கவர் செய்து கொள்ள வேண்டும் (அலுமினியத்திற்குச் சூட்டை தக்கனாக்கும் சக்தி உண்டு). ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் ஷாம்பூ போட்டு குளிக்க வேண்டும். இது போல் நான்கு அல்லது ஐந்து

உணவின்
இமகுன்று
அழகு!



முறை செய்தால் போடுதல் அகன்று விடும். பெரு வாக போடுதல் இருப்பவர்களுக்கு தகவல் வீக்காக இருக்கும். அவர்கள்

மாங்கரைசர் போட்டுக் கொண்டுவரம் தகவலாகும் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி : இது என்ன தலைமுடி நேரம் வரை?

பதில் : ஏன் இக்கலை. ஒருவரின் தலை முடியைக் கொண்டே அவரை எளிதில் எவ் போட்டு விடலாம் தலைமுடி வகை இருப்பவர்கள் கண்டு கொண்டு இருக்க மாட்டார்கள் என்றமறை நித்தனாகள் (Nightingales) ஏதும் அவர்களுக்கு வெண்ணப்படுத்தும் இருக்கும்.

கேள்வி : தலைமுடிக்கு ஈட்டத்தைக் கொடுக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில் : தலைமுடிக்கு ஈட்டம் அளிப்பதற்கு முன்பாக, அது செழுமையாக இருக்க உறுதிக்கு ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். தலைமுடி இருப்பதற்கு மிகவும் முக்கியம். முழுமையான நேர, இது கிடைக்காவிட்டால் முனைக்கின்றன இடில் பிடி, இருப்பதற்கு உண்டு ஆவது பொடியாக நல்கி, நன்கு அலசி, அளவாக தண்ணீர் வைத்து, உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு ஒரு கொதி வதவட்டை (அதிக நேரம் அவை மிகமிகப் போட்டு ஒரு கற்றுதான் (அதிக மாக கற்றுவிட்டால் எவ்வாறு விடும்) கற்று வேண்டி பிறகு கருது, உ பருப்பு தாவித்து கொட்டுக் கொண்டோ, சாத்திய பிசைத்து கொண்டோ சாப்பிடலாம். குகிக்குத் தேவைப்பட்டால் தேய காய் /வாய்ப்புண்ணை ஆறுதல், மிகு (நீர்வைத் திரு). சேத்து அரைத்துக் கொள்ளலாம் தேய காய்க்கு உணவாததைத் தணிக்கும் சகதியும் உண்டு.

கேள்வி : முற்று மாதத்தில் குழந்தை மூலம் பார்க்கும் மிரித்தால் முடிவொட்டும் என்பது.

பதில் : குழந்தை கொஞ்சம் உடர் ஆரம்பிக்கும் சமயம் தம்மை கவனித்துக் கொள்ள அவ சாகம் குறைத்து விடுகிறது சரியாக தலைவாரிக் கொண்டவதில்லை இதனால் கூடு கூடாக தலை மயிர் கொட்ட ஆரம்பிக்கிறது. உடல் உணவும், வேண்டாத நித்தனாக, அதாவது பெண்ணுள் இடெல்லாமும் துணை நிற்றிறது.

இதைப் போகக் கெடுப்பதற்கு கற்றுவைத்து, அரைத்து, வடிக்கட்டி, அதை எவ்வளவு மட்டும் எடுத்து, தலையில் தடவி ஒரு மணி நேரம் காலி. பிறகு காய்ப்பு போட்டு குளிக்க வேண்டும். காய்ப்பு வாய் எதற்கு கெடுதலும் கிடைப்பது. சேக்காய்ப் பொடி உபயோகிப்ப தால் தலைமுடி 'பட் பட்'ென்று அறத்து போய் விடும்.

கேள்வி : தலைமுடிக்கு 'நேரம்' உப

யோகிப்பதைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

பதில் : இவ்வாறு முத்திரைவுடன் வரும் 'நேரம்'தான் இப்பொழுது புழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது நேரம் தலை பார்க்கலில் போட்டுக் கொண்டவதால் தலைமுடி ஏனென்றால் தலை முடியை நன்கு பிரித்து, நேரவில் படாமல், மயிரகாய்ச்சில் மட்டும் பழம்படி போட்டுக் கொண்ட வேண்டும். 'டை' போட்டுக் கொண்ட நன்கு தாக்கவில் தலைக்கு 'நேரம்'னா டீட்டென்ட்' கொடுக்கப்பட வேண்டும். பிறகு அந்தத் தொடர்ந்து செய்ய முடி செய்யுமா. இவ்வாறு இவற்றையாவது கருப்பு நிறத்துடன் இருக்கும்.

கேள்வி : ஏது, வேண்டி ஒழிக்க உபாயம் இருக்கிறதா?

பதில் : ஏன் இவ்வாறு? வேர்வை அதிகமாக இருந்தாலோ, தலைமுடி அடர்த்தியாக இருந்தாலோ, அந்தப் புழக்கத்தில் வேன் உண்டாகும் இதைப் போக, வேப்பெண்ணையைச் சே வைத்து, மயிரகாய்ச்சில் தடவி, ஒரு மணி நேரம் காலி. பிறகு காய்ப்பு போட்டுக் குளிக்க வேண்டும். இப்படி முறை மாதவகை தொடர்ந்து செய்கு வர வேன் தொலலை ஒழியும். (நாளைத் தீட்டென்ட்டிற்கு வந்த பெண் ஒருவர் முதலிரவு அன்றம் வேப பெண்ணெயுடன் சென்று காவலரை வெறுப் பேற்றினாராம் சமயோசிதமாக நடந்து கொள் ளுங்கள்.)

கீழ் கீழ் :

1. தலைமுடி கெட்டுவதற்கு தீவகன் உபயோகப்படுத்தும் துணை ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும் சோப்பு போக நன்கு அவசரப் பட்டிருக்கிறது என்று காரணம் செய்த பின் தலைக்கு கட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

2. மண் பாணைக்கு இயற்கையிலேயே குளிர வைக்கும் சகதி உண்டு வேர்களுக்கு அழிவாத இயற்கைச் சகதி உண்டு வெட்டி, வேர், விளாமிசை வேர், துணாவி வேர் இவற்றை நன்கு அலசி, வெண்ணைத் துளியில் கட்டி, மண்பாகைத் தண்ணீரில் போட்டு அதைக் குடிக்க, பாலின்பட்ட வேர்க்காய்களுக்கு தலை கரப்பிரசாரம்.

3. மாதம் பருப்பு, அக்குட், அத்திப் பழம் இடில் கிடைக்கும் ஏதாவது ஒன்றை ஐந்து எண்ணிக்கைகள் சாப்பிட்டு, ஒரு தம்னர் காரட் துணைப் குடித்தால், தலைமுடி நன்கு வளர்வ தோடு, மெல்லியம் காணப்படும்.

4. நேத்திரம் பழத்தில் எவ்வுடையின் 8 சகதியும், பி2-ம் இருப்பதால், அதை உட் கொண்டால் மயிரகாய்ச்சை உறுதியுடன் இருப் பதுடன் மீதுமினுப்பும் கடுகிறது.

5. துளி மூடி வெடித்து இருந்தால், அதை சீராக மூரில் செய்து கொள்வதால், மேற் கொண்டு விளாவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

பெட்டி : மாவதி சந்திரசேகரன்

ஸ்ரீ

சக்ரபூஜை வழிபாடு - இது பராசக்தி ராஜ ராஜேஸ்வரியின் தயவு இருந்தாலே ஒழிய நடத்த முடியாது. ஸ்ரீ சக்ரம் எங்கு பூஜிக்கப்படுகிறதோ அங்கு சாக்ஷிதமான ஸ்ரீ வரீயம் நிலைக்கிறது. அம் பான் ராஜ ராஜேஸ்வரி நித்யவாஸம் செய்கிறாள். அங்கு எப்போதும் அமைதி நிலவும். முறைப்படி, வேற விதிப்படி நடத்தப்படும் ஸ்ரீசக்ரபூஜை உண்டாக பலகளைத் தருகிறது. குரு பரம்பரை வழியாக தகுந்த சக்தி வழி

துர்ஜித்தங்கள் தாண்டி போய் விடும். பரமஜம்ஸ ஸ்ரீமத புலகேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் ஸ்ரீ சக்ர பூஜைஸை, ஐம்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக நடத்தி வருபவர். ஸ்ரீ சக்ர பூஜைஸைப் பலர் இஸ்வங்களில் பிரதிஷ்டை செய்து அவரது இஸ்வங்களில், அம்பாஸின் கருணையால் வசந்ததளத் ஏற்படுத்தியவர். ஸ்ரீ வித்வா உபதேசம் செய்து, ஸ்ரீ சக்ரத்தை, அன்பர்களுக்கு அளித்து, ஒளி மிகுந்த வாழ்நாவு உண்டு பண்ணியிருக்கிறார்கள்.

சக்திக்காகவும், அறிவுக்காகவும், ஸ்ரீசக்ர வழிபாடு செய்வது என்பது தொன்று தொட்டு இருந்து வந்திருக்கிறது. ஓர் உருவம் ஒரு ராமம் ஒன்றுமில்லாத இறைவனை, ஆன்-பெண் உருவத்தில் விகிரகமாகவும், சித்திரமாகவும் வைத்து வழிபடுகிறோம். பக்தியைப் பொருள் திறந்த சொற்களிலும், சக்தி வாய்ந்த சப்த உச்சாடனங்களிலும் வெளிப்படுத்தி, மந்திரங்களாக ஒளி வழிபடுகிறோம். இதில் பீஜ அட் சரங்களின் மூலம் சக்தியை உருவாக்கும் வித்துகளை எழுத்து வடிவத்தில் சொல்லாகவும் ஒலி வடிவத்தில் உச்சாடனமாகவும் இடம் பெறுகின்றன.

**அருள்
வொழியும்**

**ஸ்ரீ சக்ரபூஜை
வழிபாடு!**

பாடு நடத்தும் குருவின் வழியாக கிடைக்கப் பெற்ற ஸ்ரீ சக்ரம், பராசக்தியின் உத்தரவுப்படியே வந்ததாகும். ராஜ ராஜேஸ்வரி பாண, பராசக்தியின் உதாரணமான ஸ்ரீ சக்ரம்-இது 'ஸ்ரீ சக்ர ராஜம்' என்று போற்றப்படுகிறது. ஸர்வ மந்திரங்களுக்கும் பராசக்தியே நகவரி, ஸகல பீடத்திற்கும் பராசக்தியே தளலயி.

ஸ்ரீ சக்ரம் வைத்து பூஜித்துப் போற்றப்படுகிற இடம் ஷேத்ரிரமாகி விடுகிறது. ஸ்ரீ சக்ரம் அந்த இடத்தில் இருக்கும்போது

அந்த - இரண்டுக்கும் இடையே வருவதுதான் சக்ரம். அதை மந்திரம் என்றும் சொல்லலாம். இதில் சக்திக்குரிய தெய்வம் கோண, வட்ட வடிவங்கள் கொண்ட அமைப்பாக உருவம் பெறச் செய்யப்படுகிறது. மந்திரங்கள் மனத்துக்குரியவைமாக உள்ளே இடம் பெறுகின்றன. மந்திரம் (சக்ரம்) வெளியே பூஜைக்குரியதாக, புறவழிபாடாக இடம் பெறுகிறது. விகிரக வழிபாட்டை விட, இது உருவ எல்லை எனைக் கடந்த ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.

இத்தகு என்ன அவசியம்? உருவ வழிபாடோ, மந்திரங்கள் உச்சரிப்பதோ போதாதா? சக்ரம் என்பது மந்திரத்தைப் போலவே தெய்விக உருவான சித்தவையில் திறந்த உதவுகிறது. நேரடியாக அந்த வடிவம் மனத்தில் எழுவதற்கு வழி செய்கிறது. ஸ்ரீசக்ரத்தின் மூலம் ஞானிகள் ஒளி பொருத்திய கிரீடங்கள் தெய்விக உருவத்தைப் பிரகாசமாகக் காட்டுவதைக் கண்டார்கள்.

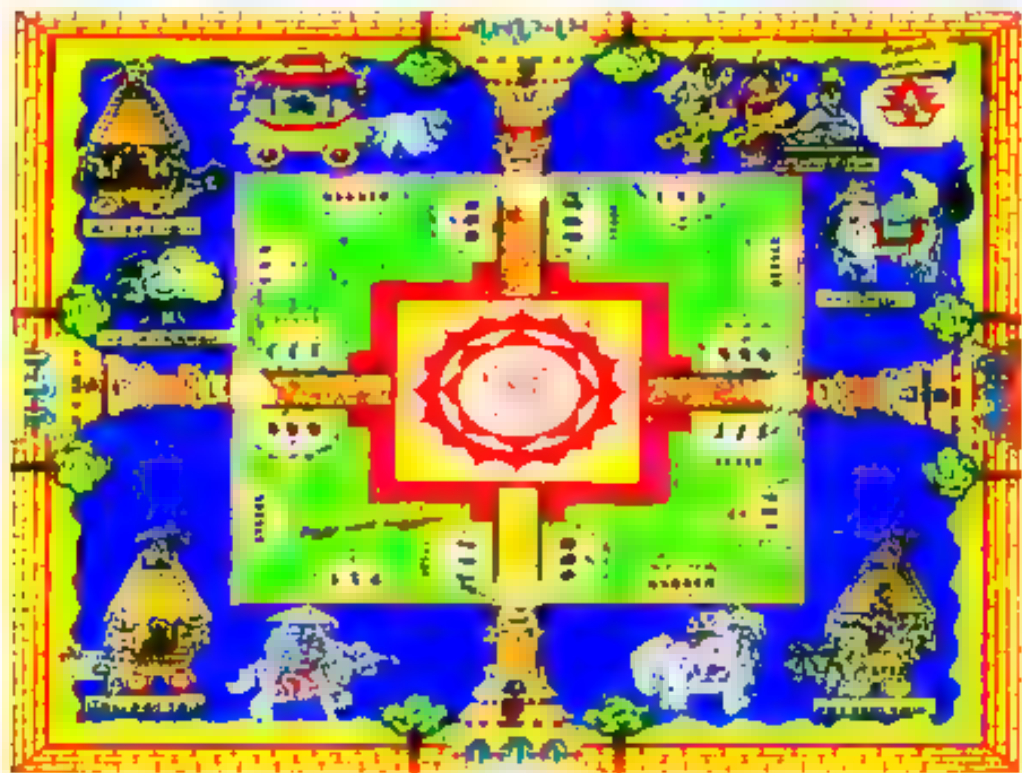
மனிதனுக்குக் கண்ணிற் புலப்பட, எல்லைமீயிலாத இறைவன், எல்லைக்குள் அடங்கக்கூடிய வடிவத்தில்தான் எழுந்தருள் முடியும். சக்ரம் இந்த வடிவத்தின் அமைப்பை, ஒளி

பொருத்திய சத்திரகளின் மூலமாக உருவாகிறது. சக்ரத்தில் உள்ள அழகான, இணையான, சீரான வடிவமைப்பு அந்த உருவத்தைக் காண தமது சித்தனாகைய ஒருமுகமாகித் குவிக்கிறது.

தத்திர சாஸ்திரம் இதைத் தெளிவாக்குகிறது. ஒவ்வொரு தெய்வத்துக்கும் உரிய சக்ரத்தை அமைப்பதன் மூலம் அந்தத் தெய்வ வடிவத்தை வழிபாட்டின் வழியாக உருவாக்கிப் பார்க்க முடியும் என்பதை அது உணர்த்துகிறது. பிரகாசமான ஒளிக்கிரகணைக் குறிப்பிட்ட வழியின் மூலம் ஒன்று சேர்ந்து, அந்த உருவத்தை நம்மால் உணர முடிகிறது; அதன் சக்தியும் நமது உள்ளத்தில் படர்வதை உணர முடிகிறது. ரிக் வேதத்திலும், சாசா உபநிஷதத்திலும் உள்ள இதற்குரிய

வேதத்தையும், இயக்கத்தையும் செயல் வடிவத்துக்குக் கொண்டுவரக்கூடிய உயர்வைப் பெறுகிறது. சக்ர வழிபாட்டுக்கு உரிய தனிப்பண்பு இது.

சக்தி பாதையில் வழி படுபவர்கள், ஸ்ரீசக்ர வழிபாட்டை மேற்கொண்டு இந்த அருளைப் பெறுகிறார்கள். சக்ர வழிபாட்டில் இதுவே மிகுந்த சக்தி



பகுதிகள். இப்படி ஓர் அணி வகுப்பை (வீழ்ச்சு) மாந்தனளில் குவித்துப் பார்க்க வழி உறுதிதான்.

இப்படி உருவாகும் அமைப்பு, அதற்குரிய சக்தியை வெளிப்படுத்துகிறது. அது ஓர் இயத்திரத்தை அமைத்து, அளவிலாத சக்தியை வெளியிடக்கூடிய மையமாகவும் வடிவெடுக்கிறது. அளவிலும் விரிவிலும் அடக்க முடியாத மாபெரும் சக்தியை அளவுபடுத்தி, பிரயோகம் செயலுக்கூடிய அமைப்பில் சக்தியின் அருளாளியுடன் அளிக்கிறது.

அநேகமயம் அது இயக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் சக்ரமாகவும் இயங்குகிறது. தெய்வீக சக்தியின் இயக்கத்தை, அது வெளியிடும் சக்தியின் வேகத்தின் மூலமாக, தம்முடைய உடலின் ஒவ்வொரு துடிப்பிலும் உணருகிறோம். சாதாரண மனித உடலின் துடிப்பு; தெய்வீக சக்தியின் மூலம் அளவு இல்லாத

வாய்ந்ததாகவும், தனிப் பண்பு கொண்டதாகவும் கருதப்படுகிறது. பலவாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஸ்ரீசக்ரத்தை ஆதிசங்கரர் நிறைவி வழி பட்டிருக்கிறார். அவர் நிறுவிய மடங்களில் இது இடம் பெற்றிருக்க

**ஸ்ரீ பரத்வாஜ்
ஸ்வாமிகள்**

பாகற்காய் பகோடா

பாகற்காயைப் பெரிசு, பெரியதாக தறக்கவும். அதனுடன் தேனையாக அளவு உப்பு, மிளகாய் பொடி, பெருங்காயத்தூள், கொஞ்சம் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சிழித்து கலக்கவும். கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளவும். அந்தத் தண்ணீர் சரியாகுமாறு கடலை மாலைப் போட்டுப் பிசைத்து கொள்ளவும். உருண்டையாகப் பிடிக்கும் பக்குவத்திற்கு மாவு போட்டால் போதும். அப்படியே 2 மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பின் அடுப்பில் வாணியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்த்ததும், மாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பகோடா போல் திள்ளி எடுத்துப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். குழம்பு சாதம் முதல் தயிர் சாதம் வரை தொட்டுக் கொள்ளலாம். 3 நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.



— சிறுநீர்

கிறது. புளித ஆலயங்களில் அவர் நிறுவிய யத்திரங்கல், ஆன்மீக சக்தியை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம், இந்து நர்மத்தை ஒளிவிடச் செய்திருக்கின்றன.

விஞ்ஞான்பூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்ய முற்படு பவர்களுக்கும், ஸ்ரீசுக்ர வழிபாடு உணர்ந்தும் சக்தியை உணர முடியும்.

சொல்லப் போனால், தெய்வீக ஸ்ரீசுக்ர வடிவம் நாம் விரும்பி ஏற்க வழிபடும் மாபெரும் சக்தியைக் கூர்மையாக, குறித்த அளவில் உருவாக்கித் தருவதோடு, அப்படி வழிபடுபவர்களைத் தன்பால் கவரக் கூடியதாகவும் செயற்படுகிறது. வழிபாடு செய்பவர்களுக்கு அபாரமான சக்தியையும், வாழ்க்கையில் எல்லா விதமான செயல்களையும் தந்து காப்பாற்றக் கூடியதாகவும் விளங்குகிறது. இந்த அபூர்வ வடிவத்தை மனத்தில் நிறுத்திப் பூஜிப்பவர்களுக்கு, பிரபஞ்சத்தை உருவாக்கிய மாற்றபொருளான சக்தியின் அற்புதங்கள், காணக்கூடியவையெல்லாம் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வையவையும் வெளிப்படுகின்றன.

நம்முடைய முன்னோர்களான வேதகால முனிவர்கள் நாம் உணர்ந்ததை வேத நூல்களாக அமைத்திருக்கிறார்கள். அதே போல இந்த யந்திரத்தின் பெருமையை அவர்கள் உணர்ந்து உருவாக்கித் தந்திருக்கிறார்கள். கரந்த சிந்தனையின் மூலம் மனிதன் அபாரமான சக்திகளைப் பெற முடியும் என்று இன்றைய மனோதத்துவ நூல்கள் சொல்லுகின்றன. அதன் மூலம் பிரம்ம மனத்தை அறியவும், படியளவக்கவும், வசீ வேதனைகளை நீக்கவும், சிசிச்சை

செய்யவும் முடியும் என்றும் அவை கூறுகின்றன.

மனிதனின் உள்மனத்தில் அளவிட முடியாத சக்தி அடங்கி இருக்கிறது. அதைப் படிப்படியாக, ஒவ்வொரு முதிர்ச்சி நிலையாகக் கொண்டு வரும் வழியை இது காட்டுகிறது. ஒவ்வொரு வரி வடிவமும், வட்டமும் அந்த நிலைகளையே உணர்த்துகின்றன. சக்தியின் வேகம் இந்த வடிவங்களின் மூலம் நமது சிந்தனைக்கு உணர்வு ஊட்டுகிறது. இறந்தவிதமாகக் குறிப்பிட்ட நிலைகளில் மனத்தை ஊன்றுவது, பொதுவாக ஒரு சித்திரத்தையே. விகிரகத்தை யோ பார்த்துக் கருத்தை நிலைநிறுத்துவதைவிட, மேலும் மிகச் சிறந்ததாக நமது பெரிய யோர்களால் கருதப் பட்டது. யந்திரோபாசனம் பிரதி கோபாசனத்தை விடச் சிறந்தது எனக் கருதப்பட்டதால்தான், கோவில்களில் மூல விகிரகங்களின் பீடத்துக்கு அடியில் இத்தச் சக்தி வாய்ந்த யந்திரங்கள் பொருத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த யந்திரோபாசனையே மிக உயர்ந்ததாக, ஸ்ரீவித்யையை ஆராதிக்வும் ஸ்ரீசுக்ர வழிபாடு கருதப்படுகிறது.

ஸ்ரீசுக்ரத்தில் உள்ள முக்கோணம் மூன்று நிலைகளை உணர்த்துகிறது. இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், வருங்காலம் ஆகிய மூன்று கால அளவுகளையும் - தூக்கரத (விழிப்பு), விவயஸ் (கணவு), சுஷும (உறக்கம்) நிலைகளையும் - சதஸ், ரஜஸ், தமஸ் ஆகிய மூன்று குணங்களையும் - சிஞ்ஷ்டி (ஆக்கல்), ஸ்திதி (காத்தல்), சம்ஹாரம் (அழித்தல்) ஆகிய மூன்று ஆற்றல்களையும் - நாம் மனித வாழ்வின் அடிப்படையாகக்

கருதுகிறோம். அவை இந்த முக்கோண வடிவில் மூன்று அம்சங்களாக இடம் பெறுகின்றன.

முக்கோணத்தில் முனை உயரே இருப்பது சிவத்தையும், முனை கீழே இருப்பது சக்தியையும் உணர்த்துகிறது. இவை கலந்து இணைந்த வடிவம் பிழும்மம் சேறித்த நிலையைக் காட்டுகிறது. திருவாரூரில் இருக்கும் சக்தி இதன் மூலம் இயங்கும் சக்தியாக மாறுகிறது.

ஒன்பது ஆவரணங்களும் இந்த வடிவத்தில் மூலம் ஸ்ரீ லலிதாமகாநிபிரகந்தரீயின் வழிபாடாக அமைகின்றன. பூஜையை ஒட்டி திகழும் தூபம், தீபம், ஸ்தலேந்திரம், தீராஞ் ஜனம், மத்திரபூஷம், பலிதானம், கலாசினி பூஜை, சாத்திஸ்தவம் ஆகியவை பக்தர்களை மிக உயர்ந்த மனநிலைக்குக் கொண்டு சேர்க்கின்றன.

ஸ்ரீ சகரத்தின் வெளிவடிவமான பூபுரத்திலிருந்து கைமமான பித்துலகையில், படிப்படியாகச் சித்தனை ஊசலி விடும்போது, மணி உடம்பில் மனநதது மிடக்கும் சூண்டினி சக்தி உயிர்த்தெழுநதது. மூலாதாரத்தில் தொடங்கி சிரசில் உள்ள சகலரகமலமலரை உயர்த்து முழு மலர்சினையப் பெறுகிறது.

கிறது.

ஸ்ரீ சகரத்தின் மகிமைமும், பெருமைமும் அதைப் பூஜித்து உணர்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளின் பீடமான ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் ஸ்ரீ சகரமகாமேருவை இரண்டு அடி உயரத்தில் தீர்மானித்துள்ளார்கள். சக்தி மிகவும், தெய்வ ஆதரம் முழுவதுமாக அமைப்பப் பெற்ற இந்த ஸ்ரீசகர மகாமேருவே இந்த ஆசிரமத்தில் பக்தர்களின் வெண்டுதவை நிறைவேற்றும் அருள் சகரமாகத் திகழுகிறது.

ஸ்ரீசகர பூஜையை பெண்மணிகளும் செய்வார்கள். கிரமப்படி உபதேசம் பெற்றிருந்தாலே போதும் ஜகன்மாதையைத் தொழுவார்வ ஜனங்களுக்கும் அதிகாரம் உண்டு பக்தியும், அன்பும் தாபம் வணங்க போதுமானவை. அன்பின் தெகிழ்ச்சியால் உருகி பூஜிப்பதே முகநிபம். ஸ்ரீசகர பூஜை - திசையமால் விநியை மாற்றும் - இதில் தாக்கம் செய்ய இடமேயில்லை. குடிசை வாசியை குபேரனாகிக் காட்டும். நித்தம் நித்தம் ஸ்ரீசகர பூஜை செய்து சக்தி ஏற ஏற அங்கு தேவாதி தேவர்களின் அருளுய், பராசக்தியின் பேரரசுமும் அமைந்து. ஸ்ரீசகரமாகவே அந்த இடம் காட்சிபுகுகும்.

கோகுலம்



ஜூலை '99 இதழில்...

ஒற்றைக் காலில்
நிற்கும் நாணயர்கள்!

புதிர்
உலகம்

பண்ஹாஜியின்
பக்தி! - புராணக்கதை

உலகக் கோப்பை
கிரிக்கெட் நாயகர்கள்

கனையமான நெய்மக்கள்

கு.6-
மட்டுமே

கோகுலம்

முழுமையான சிறுவர் மாத இதழ்
47, ஜனாதிபதித் தெரு சாலை,
எண்ணூர், சென்னை - 97.

உலகில எங்கு போனாலும் வேலை உண்டா!

‘நீலிள உலாவு’ கம்பெனது லுக்காக இக்கால இளைஞர்கள் விரும்பும் புதுவிதமான உலாவு வகைகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக சமையதாளஸலில் தொழில் முறை கல்விவை வழங்கும் ‘மதராஸ் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் அன்ட் கேட்டரிங் டெக்னாலஜி’ கல்லூரிக்குச் சென்றோம்.

நம் விரும்பத்ததைத் தெரிவித்துவிட்டு நவன் பிரின்ஸ்பால் இரு. ஹோ பரேரா “இப்பொழுதே எங்கள் மாணவர்களை விட்டுச் செய்து காண்பிக்கச் சொல்கிறேன்” என்று கூறி அங்கிருக்கும் மாணவர்களை அழைத்து, “புதுவிதமான ஐட்டிங்களை மயங்கவர் மலர்

வாசகிகளுக்காகச் செய்துங்கள்” என்று உத்தரவு போட்டு விட்டார்.

அவர்கள் ‘சமையல் வேலை’வை ஆரம்பித்த போது நாம் கல்விதர பற்றி அவரிடம் கேட்டோம் :

“கம்ப்யூட்டர், விஷுவல் மீடியா என்று இந்நகைக் கட்டிக் கொண்டு பதக்கும் இந்த ‘நளீன யுகத்தில்’ ‘கேடரிங் டெக்னாலஜி’வை யார் சார் விரும்பிப் படிக்கறாங்க? அந்த அளவுக்கு வரவேற்பு இருக்கா?”

“மக்கள் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். எல்லா வற்றிலும் புதுமையை விரும்புகிறார்கள். இடம், தோரை

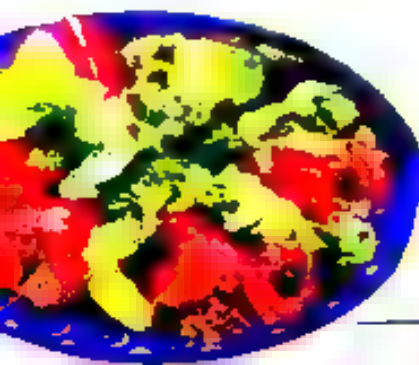


என்று அளத்த மாவலியே அளரக்காமல் விதவிதமான உலாவு ஐட்டிங்களை ஸ்டார், ஹோட்டல், ஃபாஸ்ட்புட் போன்ற இடங்களில் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். இப்பொழுது ‘கம்ப்யூட்டர் செண்டர்’ எப்படி பெருகி விட்டதோ அதே போல் ‘பாஸ்ட் ஃபுட்’ ஹோட்டல்களும் மூலைக்கொன்றாய் முளைத்து விட்டது.

தாது, ஷரட்டான் - ஓபராய் போன்ற ஸ்டார் ஹோட்டல்களில் ‘ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட்’ படித்து வருபவர்களைத்தான் வேலைக்கு அமர்த்துகிறார்கள். வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் அதிகம் அளத்த தவிர தனியாகவும் பாஸ்ட்ஃபுட் ஹோட்டல்கள் அமைக்கலாம் உலகத்தில் எத்த மூலைக்குச் சென்றாலும் ‘சமையல் தொழிலுக்குப் பஞ்சமேயில்லை. மொத்தின் போன்றவர்கள் இத்துறையில் புகழ்பெற்ற விளங்குவதால் ஆண்களிடம் பெரிய வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது.”

“அப்பம் பெண்கள் இத்துறையில் ஈடுபடுவதில் கவலை?”

“அப்படியில்லை. பெண்களும் விரும்பிச் சேருகிறார்கள். ஆனால் ஹோட்டல் சமையலறைகள் வீட்டில் இருப்பது போல் இருக்காது. அங்கிருக்கும் உயர்தர வெப்பநிலை மென்கை பொருத்திய பெண்களுக்கு ஏத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு பொது இடத்தில் தனி ஒரு ஆளாக தின்று வேலை செய்வதில் சங்கடங்கள் தினை இருக்கும். ஆனால் கும் சரீனீய், ரிசப்ஷனிட் போன்ற வேலைகளில் பெண்களுக்குத்தான்



முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது."

"சமையல் சலுகை மூன்று வருட படிப்புத் தேவைமா?"

"நிச்சயமாக. ஏனெனில் தாய்கள் இங்கு வெறும் சமையல் செய்வது மட்டும் கற்றுத் தரவில்லை. ஒரு ஹோட்டலை எப்படிப் பராமரிப்பது, மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பேசுவது, பழகுவது, அக்கவுண்ட்ஸ், எம்ப்ளாய்டர், மேனேஜ்மெண்ட் என்று அனைத்தையும் கற்றுத் தருகிறோம். மூன்று வருடத்தில் முதல் வருடம் கான்சிடன்ஸ்டல் உணவு வகைகள், இரண்டாம் வருடம் இந்திய உணவு வகைகள், மூன்றாம் வருடம் இன்டர்நேஷனல் உணவு வகைகள் கற்றுத் தருகிறோம். இதைத் தவிரவும் கிராப்ட் டிரோய் என்று குறுகிய கால கோர்ஸ்கள் - ஃபுட் புரொடக்ஷன், ஃபுட் அண்ட் பீவரேஜ் சர்வீஸஸ், பேக்கரி, ஹவுஸ் ஹிப்பிங் கோர்ஸ்களும் நடத்துகிறோம்."

"கான்சிடன்ஸ்டல் உணவு வகை என்றால் என்ன? என்று அங்கு பேராசிரியரான திரு. கன்னிராஜன் அவர்களிடம் கேட்டோம். (இவர் மியாமியில், டிப்ளமோ இன் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் முடித்து, ITTO, ராயல் கரிப்பன் போன்ற

- கன்னிராஜன், டோ பியூ, பிரிங்குயன்



ஹோட்டல்களில் பல வருடம் வேலை பார்த்து 'கான்சிடன்ஸ்டல் குரீனில்' தேர்ச்சி பெற்றுள்ளார்.)

"ஒவ்வொரு நாட்டு மக்களும் ஒவ்வொரு வித உணவு முறைகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள். பொதுவாக உணவு வழக்கத்தை ஆறு வகையாகப் பிரிக்கலாம். கான்சிடன்ஸ்டல் - இது அமெரிக்கா, ஐரோப்பா போன்ற மேற்கத்திய நாடுகளின் உணவு முறை

ஓரியண்டல் - ஜப்பான், இந்தோனேஷியா, ஹாவாய் போன்ற நாடுகளின் உணவு வகைகள்

இந்தியன், சைனீஸ், மெக்ஸிகன், இந்தோனியன் என்று வேறுபடுத்தலாம்.

இதில் சைனீஸ் உணவுப் பழக்கம் முந்திலும் மாறுபட்டது. இவை, தனது கன் போன்றவற்றை அதிகம் பயன் படுத்திச் சாப்பிடுவார்கள். இவை ஆரோக்கியமானதும் கூட.

இந்திய வகை உணவுகளில் பசுப்புக்கள், அதிக இடம்பெற்றுள்ளன. ஓரியண்டல் உணவு வகையில் கடல்வாழ் உயிரினங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

இப்படி உணவுப் பழக்கங்கள் அந்தந்த நாட்டு சீதோஷ்ண நிலையைப் பொறுத்து அமைந்துள்ளது."

"ஒருதாயைக் குறித்து இவ்வளவு கவனமாகத்தான் உட்கொள்ள வேண்டும் என்று இருக்கு. ஆனா பீட்னா; சென்னா, கட்டிட் என்று மசாலா சினைத்த உணவுகளை சாப்பிடுவதில் நிறைய கொழுப்புச் சத்துக்கள் உள்ளன. எப்படி ரெசுலர் டயட்டை இந்த நவீன உணவுகளில் கடைபிடிக்க முடியும்?"



"திசையமாக முடிவும், பொதுவாக தம்ப தென்னிந்தியர்களின் உணவுப் பழக்கம் கரணம் டிபன், மதியம் மீல்ஸ் இரவு வைட் டிபன் அல்லது சாப்பாடு, இப்படிச் சாப்பிடுவதில் கொழுப்பு + கார்போஹைட்ரேட் + விட்டமின்ஸ் என்று பாவன்கூடாக ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான 3000 முதல் 2,500 கலோரிகள் கிடைத்து விடுகின்றன.

ஆனால் இந்த அவசர உலகில் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் காலைவிய் பிரேக்பாஸ்ட் வீட்டிலும், மதியம் நேறாட்டஸ்களிலும் இரவு நேரமிருந்தால் வீட்டில் சமைத்தும் உண்டிதாகக் கெட்டுப் போன உணவுகளைத் தவிர்த்து நான் இங்கு கொடுத்திருக்கும் அட்டவணைப்படி கடைபிடித்தால் 'டபட் கன்ட்ரோலாக' இருக்கலாம்.

இங்கு இன்னொன்றையும் கவனிக்கப்படுகிறேன். இந்த 'டபட்' என்பது அவசரம் வயது, வேலை, உடலவாதி, பொறுத்து அமைகிறது. மூட்டைத் தூக்கி வேலை செய்பவர் நான் முழுக்க எம்ப்லூட்டரில் அமர்த்து வேலை செய்பவர் சாப்பிடும் உணவைச் சாப்பிட முடியாது. அப்பொழுது இந்த 2,500 கலோரி என்பது அவருக்குக் குறைச்சலாக இருக்கும். அதனால் இவ்வளவுதான் சாப்பிட வேண்டும் என்று உராராவையும் வளரவந்துகூட கூற முடியாது!

நவீன உணவு டபட்

காலை 7 மணி - 1 கப் பழ துரும் (ஏதாவது ஒரு பழம் - ஆரஞ்சு, ஆப்பிள்) - பிரேக்ஃபாஸ்ட் - 2 சிஸஸ் பிரட் 1 முட்டை (தேவையானால்) 1 கப் பால் (அ) சாப்பி (அ) 16

11 மணி - 1 கப் சாக்வேட் டிரீயன்ஸ் (Ice cream with tea)

வகை - 1 கப் சூப் (மிசைட் வெஜிடபிள்ஸ்)

- 1 கப் ஏதாவது ஒரு நேர்பஸ் ஸரஸ் (புலாவ் டைப்பில் செய்த ஸ்தம் இலை சாதம் 'இப்படி')

- 1 கப் காய்கறி (காலி மிளவா லீப் பிளனாக் இப்படி)

- 1 கப் பழ சாஸ்ட் (அ) அரிசி தவிர்த்து



பர்கர், சாண்ட் விச் இப்படி ஏதாவது ஒரு உணவு - ஒரு கோக் சாப்பிட லாம்

மாலை - பழம் காய்கறிகள் அடங்கிய ஸாண்ட்விச், அல்லது 1 கப் சாப்பி (அ) 16 இரவு - 2 ரொட்டி (அ) சப்பாத்தி - 1 கப் ரெய்தா (அ) 1 கப் வெஜிடபிள் குருமா

- பழங்கள்.

பெட் டைம் மிஸ்க் - 1 கப் (முன்னா சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரம் கழிந்தே பால் அருந்த வேண்டும்)

டிபன் :

1. தீயகன் அசைவு உணவு சாப்பிடு பவரானால், தரமற்ற நாளச்சத்து நிறைந்த சிவகை, மீன் இவற்றைத் தவிர்த்து உண்ண



வேண்டும்.

2. என்னெல்ல வேகவைப்பதை விட 'பேக்' செய்த உணவுகளை உண்ணலாம்.

3. மசாலாப் பொருட்கள் முக்கியமாக பச்சை மிளகாய், காரம் இவற்றை அதிகம் உட்கொள்ளக் கூடாது. இல்லையென்றால் 'அசிடிட்டி' பரப்பும் உண்டாகும்.

4. ஒரு சமோசா, கலோரியில் 2000 வீருத்து 300 கலோரிகள் உள்ளன

வடநாட்டு உணவான பரோட்டாஸில் 300 கலோரிகள் உள்ளன இவற்றை மாதம் ஒருமுறை அல்லது வாரம் ஒருமுறைதான் உண்ண வேண்டும். ஏனென்றால் இவை உடனே தீர்ணம் ஆவதில்லை. அடிக்கடி சாப்பிடுவது உடல் தலத்திற்குக் கேடு.

5. நாம் ஒருதான் சாப்பிடும் உணவை வகைகலிவிடக் கூடாது. ஒரு மாதத்திற்கு எத்தனை கலோரிகள் உட்கொண்டிருோம்

என்பதே முக்கியம்.

6. நம் கை பொறுக்கும் சூடுதான் வலியு பொறுக்கும். ஆகவே கடிப்பவரையில் துளிர்ந்த உணவே தலம்.

7. நீளபண்ட ஆயில் மற்றும் பாஸிஷ்ட அரிசி இவற்றை உட்கொள்ளுதல் தவிர்க்க வேண்டும்.

8. ஒருவேளைக்கு ஒரே உண்ணை உட்கொள்ளாமல் பலவித இட்டங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

9. முக்கியமாக சரியான நேரத்திற்குச் சாப்பாடு சாப்பிடுதல் அவசியம்.

10. இரவில் பின்னர் முடித்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்தே தூங்க வேண்டும்.

இதற்குள் மனைவிகள் தங்கள் நள பாகத்தை முடித்திருந்தார்கள். எந்தப் பொருளையும் விளாக்காமல், எத்தனாக பண்ணி விருந்த விதம் செய்த பதார்த்தங்களை அழகாக அலங்கரித்து வைத்திருந்த பாங்கு விவரப்படி அளித்தது எல்லாவற்றிலும் ஒரு ஒழுங்குமுறைவைக் கடைப்பிடித்துப் பாராட்டத்தக்கது. அவர்கள் செய்த உணவு இட்டங்கள் இதோ : *

சீரம் ஆஃப் மங்கும் சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

மிக்ஸட் வெஜிடபிள்ஸ் -

(கரலிப்பிளவரி, காரட், பீன்ஸ், பச்சைப் பட்டாணி) - 1 கப்,

தண்ணீர் - 8 கப்,

சாசனில் காளான் - 2 மன்பூன்,

சோள மாவு - 1 மன்பூன்,

வெண்ணெய் - 1/2 மன்பூன்,

உப்பு, மிளகுப் பொடி - தேவைக்கேற்ப.

அறிஞர்மோட்டோ - சிற்று.

செய்முறை :

நறுக்கிய காய்கறிகளை 5 கப் தண்ணீரில்

10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். வடி கட்டி, வேக வைத்த நீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காளான் 1 கப் தண்ணீரில் 10 நிமிடம் வேகவைத்து தண்ணீரை வடிக்கட்டி பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பெரிய கடாயில் வெண்ணெயை உருக விட்டு, சோள மாலை பொன்னிறத்தில் வறுத்து, ஆறவைத்த காய்கறி நீரை ஊற்றி, உப்பு, மிளகுப் பொடி போட்டு கலக்க வேண்டும். வேகவைத்த காளானைப் போட்டு கடைசியில் அஜின மோட்டோ போட்டு இறக்க வேண்டும். சோயாபின் சாஸ், விரிசுக்குடன் சூடாகக் கொடுக்கவும்.



போச்டு பூரி (Poached Puri)

பொருட்கள் :

ஆட்டா - 350 கிராம்,

தேங்காய் - 1/2 மூடி,

சர்க்கரை - 30 கிராம்,

உப்பு - ருசிக்குறேப.

செய்முறை :

மாலை தண்ணீர், உப்பு கலந்து பூரி பதத்தில் நன்கு பிசைந்து அரைமணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். சிறு சிறு உருளை எடகாளாகப் பிடித்து பூரி ஊசலில் வட்டமாக இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் ஒரு பெரிய பாதிரத்தில் தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க விட வேண்டும். இட்ட பூரிவை ஒவ்வொன்றாக போட்டு எடுக்க வேண்டும். தேங்காயை துருவி சர்க்கரைவுடன் கலந்து வெந்த பூரி ஒன்றின் மேல் சிறிது தூவி அதன் மேல் இன்னொரு பூரிவை வைத்து நன்கு அழுத்த வேண்டும்.

தாம் கவர் கரைசை பதூஜி போடலாம். கடலை மாவுடன் சிறிது அரிசி மாவு, சோடா உப்பு சேர்த்து பதூஜி மாவு கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மஞ்சள் பெண்டைப் மாலை சிறிது போட்டு மஞ்சள் பதூஜி, சோசு பவுடர் போட்டு செய்தால் சுவப்பு, பிட்டுட்டா தோல் சீசி, வாகைக்காய் சீவும் உட்டடலில் சீசி, பதூஜி மாலைத் தோய்த்துப் போட்டாக் பிட்டுட்ட கலசிக் பதூஜி சேடி. குழந்தைகள் ஐஸி எஃப்.எஃப்.

- சித்ரா பூசர்





மெடிட்டேரியன் ஸ்டைல் ஸ்டீப்பிடு பெப்பர்

தேவையான பொருட்கள்:

சிகப்பு (அ) பச்சை பெப்பர்ஸ் (தம்ம ஊர் குடைமிளகாய் மாதிர்) - 8

உப்பு - 1½ மஸ்பூன்,

ஆலிவ் எண்ணெய் - 2 மஸ்பூன்,

கொதிக்க வைத்த நீர் - 125 மி.லி.

ஸ்டீப்பிடு சாதத்திற்கு :

அரிசி - 170 கிராம்,

ஆலிவ் எண்ணெய் - 50 மி.லி.

வெங்காயம் - 2 (பொடிவாக நறுக்கியது)

வறுத்த முந்திரி - 3 மஸ்பூன்,

உப்பு - 1 மஸ்பூன்,

தக்காளி - 250 கிராம்,

கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் - 125 மி.லி.

உலர்ந்த இராட்சை - 45 கிராம் (சட்

செய்தது)

வால் மிளகு - ¼ மஸ்பூன்

மிளகுப் பொடி - ¼ மஸ்பூன்

சாக்கரை - 2 மஸ்பூன்,

பொதினா இலை - 2 மஸ்பூன் (நறுக்கியது)

செய்முறை :

அரிசியில் வெந்திய ஊற்றி தண்ணீர் நன்றாக ஆறும் வரை ஊறவைத்து, பின்பு குளிர்த்த நீரில் 23 முறை அலம்பி வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் கடாயை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம், முந்திரி, உப்பு போட்டு பொன்னிறம் வரும் வரை வதக்கி, அரிசியைப் போட்டு எண்ணெய் பரவலாக அரிசியில் படும் வரை வறுக்க வேண்டும். வெள்ளை ஊற்றி, தக்காளி, இராட்சை, வால்மிளகு, மிளகுப் பொடி, பொதினா மூன்றையும் போட்டு தண்ணீர் வற்றும் வரை வைத்திருந்து, கிளி விட்டு இதக்கி ஆறவைக்க வேண்டும்.

பெப்பர் காயின் மேலே வட்டமாக நறுக்கி, உள்ளிருக்கும் விதைகளை நீக்கி, சாதக் கலவையை உள்ளே அடைக்க வேண்டும். ஒரு பெரிய வாளைலையில் எல்லாவற்றையும் நெருக்கி அடுக்கி வைத்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பை சிம்மிஸ் வைத்து 25 விஞ்சு 30 நிமிடம் வரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தேவையான பொழுது நீர் ஊற்றி தீய்த்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்கு வெததவுடன் இதக்கி ஆறவைத்து ஃபிரிட்லில் வைத்துப் பரிமாறலாம். எட்டு நபர் சாப்பிடலாம்.

- காவ்யா

படங்கள் : ராஜா நாராயண்

திடீரென என் பிள்ளை புளியேறையை வேண்டுமென்றான். முதல் நாள் இரவு செய்த வதக்கமும்பு இருந்தது. அதை சாதத்தில் ஊற்றிக் கலந்தேன். தனிபா, வெந்தயம், க. பருப்பு, மி. வற்றல், பெருங்காயம் வறுத்து மிளகியில் பொடி செய்து, அதில் தூவி சிறிது தண்ணெய் விட்டு கருவேப்பிலை போட்டு மு. பருப்பையும் போட்டு ரொடி செய்தேன்.

- சித்ரா சூதர்.



இதே போல் மீதியிருக்கும் புளியையும் செய்ய வேண்டும்.

கேப்சிகம் ஸ்டீப்பிஸ் வித் கரீம்

குடைமிளகாய் - 4 (பொரியது)

வெண்ணெய் - 50 கிராம்,

கரீம் - 1 கப்,

உப்பு - சிறிது.

செய்முறை :

குடைமிளகாயை கத்திரிகாயைக் கருவது போல் அடுப்பில் சுட்டு, மூடிய பேப்பர் எயில் 10 நிமிடம் ஆறவைத்து, குளிர்த்த நீரில் நன்கு கழுவி வேண்டும். பாதியாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் விதைகளை நீக்கி நீள வாகையில் சிறு சிறு துண்டங்களாக கட்ட பண்ண வேண்டும். ஒரு கடாயில் வெண்ணெய் ஊற்றி இந்தத் துண்டு களைப் போட்டு 5 நிமிடம் வதக்க வேண்டும்.



பிறகு கரீமை ஊற்றி உப்பு சிறிது போட்டு கரீம் திக்காக வரும் வரை கிளி இதக்க வேண்டும்.

SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE

(WOMEN ENTREPRENEUR'S DEVELOPMENT CELL)



GOVT. OF INDIA, MINISTRY OF INDUSTRY

Announces Certificate Course at Pondicherry in

COSMETOLOGY/BEAUTY CARE

(For Women Only - Vth Batch)



பெண்கள் சொந்த அழகு தினவாய் தொடங்க மாய்வுச்சேர்ப்பின் சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்.

தகுதி: 8-ம் வகுப்பு தேர்ச்சி & 18 வயது கீழ்மயிரவரிகள்.

✦ ஸாணிக முறை அழகுப் பயிற்சி ✦ செந்த அழகுதினவாய் தொடங்கும், வளவுக்கு 700% பயிற்சி

✦ பொதுக் கல்வியுடன் இடம் பற்றிய வீபரம். ✦ கல்தம் வீடுகிவசகிசெங்கு கர்ப்பநிம்.

✦ அபகக வர்பற்றிவிவங்கல் ✦ மர்ப்பத் தொடங்குதகவ அனவையகம்

இந்திய அரசு சார்ந்திருக்கின்றன

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ கு 6/- தபால் தலை ஒட்டி அணுக வேண்டிய முகவரி:-



M/s La Sundarie,

Ladies beauty & Body clinic,

No.21, 4th Cross, Anna Nagar East,

Pondicherry - 605 005. Ph : (0413) 338640/330047

Timing : 10.00 a.m to 7.30 p.m

Set. MATHEW DOMMEN, Asst. Director (MF), 81st, 53/1, GST Road, Guindy, Chennai - 600 032.

Phone: 2341011, 2341012, 2341013, Fax : 2341014

ஒரே நிமிடத்தில் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு டபன் ரெடி!

ஒன் மினிட்



பிரியா திடீர் இடியாப்பம்

சுவையானது!



- தண்ணீரை கொதிக்க வைப்புகள்!
- பிரியா திடீர் இடியாப்பத்தைப் போடுங்கள்!
- ஒரு நிமிடம் கழித்து கடித்து விடுங்கள்!! இனி...
- * தேங்காய் * இனிப்பு * குருமா
- என உங்கள் கற்பனைக்கேற்றவாறு விதவிதமான டபன்தான்!
- கொண்டைப்பதான்!!



தரமானது!

Agents wanted in all unrepresented areas all over India

பிரியா இன்ஸ்டன்ட் ஃபுட்ஸ்

133, ரெட்ஹில்ஸ் சாலை, அம்பத்தூர், சென்னை - 53. ☎ 6242416

"எமது இன்னுமொரு தரமான தயாரிப்பு பிரியா ஸ்ரஸ் சேவை!"

ராசிக்கல் அணிந்து வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சினைக்கு நல்ல தீர்வு பெறுங்கள்

திருமணத்தடையா, வியாபாரத்தில் தஷ்டமா, வேலையில் நிரத்திரமின்மையா, புத்திரதோஷமா, குழந்தையின் கலவியின்மையா, உங்கள் வாழ்க்கையில் என்னென்றும் குழப்பங்களும், சகல துயரங்களும் உடையதா? அதற்கு நாம் கள்ளங்கள் முதல்தர ஜோதிட வல்லுனர்களைக் கொண்டு உங்கள் பிரச்சினைக்கு அதிர்ஷ்டக்ரங்கள் மூலம் வெற்றியும் மெய்ச்சியும் அடைய தல்வதீர்வு காண்கிறோம்.

தேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஐரதகத்தின் அடிப்படையில் எந்த ராசி சுதிகள் அஸ்தியலாம் என்பதற்கு ரூ. 10/- மட்டும் வெலிநூர் அன்பர்களுக்கு கடுதலாக தயார் செலவு ரூ. 45/- மட்டும், வெலிநூட்டில் வசிக்கும் அன்பர்களுக்கு US \$10 (அ) ரூ. 400/- ம் D.D./M.O. வை K. V. NARAYANA என்ற பெயரில் உடன் உங்கள் பிரச்சினை களையும், ஐரதகத்தின் தகவலையும் எடுத்து அனுப்பி முடிபு பலங்களையும் பெறலாம்.

**புதிய வகை கோலாபூர் நகைகள் மற்றும்
பம்பாய் குந்தன் சில்வர் ஆன்டிக் ஜுவல்லரி
ஆபரணங்கள் அணிவகுத்துள்ளன.**

ரூ. 18000-க்கு மேல் நகலுள்ளவர்களுக்கு ஒரு கோடி ரூபத்தினை மானியமாக (or) ஒரு கோடி பவுண்ட் அம்மலாக

இலவசம்

- நல் முத்திரை
- நல் பவனம்
- துணி ஆபரணங்கள்
- ஆன்மிக ஆபரணங்கள்
- நவரத்தின மாணலகன்
- ரூபி ஷேட் எம்ரால்டு மாணலகன்
- மிக்கி மோட்டா முத்திரைகள்
- Emerald Ruby Sets
- Oxidised Jewellery, Etc.

உயர்நீதிமன்றம் மதுரைப் பகுதியைப் பராமரிக்கிறது

புதிதான காலகட்டம்
மோதாபுரம் பகுதியில் கீ. ஜே. என்.
இராமச்சந்திரன் மொண்டி நெருங்கிய
குழைந்த விலகலில்
விடைகளைக்



அதிரஷ்ட்ட கல் அணிவதால் நலமே

**NARAYANA PEARLS,
GEMS & JEWELS**

"SUDHAS PARADISE" 62, Pondy Bazaar, (Opp. Maya's Plaza)
Below Karur Vyasa Bank T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 43 22 5 44, 436 31 93
Sundays also open (11 am to 4 pm) We Accept Credit Cards

எம்மாந்தையா உ பெயரது பூசுப்படுத்தி தன்தகர்சி மீத்பாண செல்லுந் தனத்தல் எம்பலத்தல் என்மீதலது தெள-புத் தீண்டல

சும்ப்பூட்டர் ஜாதகம்

தில்லற வாழ்விற்கு இனிப்பதொரு வழிகாட்டி

திருமண வாழ்வு சிறப்பாக அமைவதும், வாழ்க்கையை இட்டபிட்டு வழிதடத்தலும் ஒரு வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது இத்தூல். ஆசிரியர் எஸ். கந்திர சீனிவாசன்.
பக் - 180, விலை ரூ. 35.00

தமிழ்ச்சில வேட்டை

உலகப் புகழ்பெற்ற அமெரிக்க தாய்மொழிவர் நெதர்லாண்ட் மெல்பீன் எழுதி பரபரப்பு ஏற்படுத்திய இந்தாவணை தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார் ஆசிரியர் சீனிவாசன்.
பக். 208, விலை ரூ. 43.00
இரண்டாம் - திருமணத் தினையம், 15, வெங்கட்டாராயணர் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017

ஆய்ச்சில மருத்துகளும்

பயன்படுத்தும் முறைகளும்

இரண்டாம் பாகம் தொகுத்திருப்பவர் டாக்டர். முத்துச் செங்குருமாள்.
பக். 160, விலை ரூ. 35.00

இந்திய விஞ்ஞானிகள்

சிறிந்து பிரப்பதற்கு முன் பிறத்த 'உல்குதம்' முதல் இக்கால விஞ்ஞானி 'அய்துல் கலாம்' வரை. எல்லாரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் இந்திய விஞ்ஞானிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றைத் தொகுத்துள்ளார் திரு. சீனிவாசன்.
பக். 208, விலை ரூ. 40.00
இரண்டாம் - கற்பகம் புத்தகாலயம், 18, 27 ஜூபாதா தெரு, பாண்டிபுரம், திவாகராய நகர், சென்னை - 600 017

விலை ரூ. 40.00

இரண்டாம் - கற்பகம் புத்தகாலயம், 18,

27 ஜூபாதா

தெரு, பாண்டி

புரம், திவா

கராய நகர்,

சென்னை -

600 017

முயற்சி

ஒரு

தொடுவணம்

வாழ்க்கை அனுபவத்தோடு சேர்த்து வருகின்ற செய்திகள். படிப்பவர் மனத்தை உற்சாகம் கொள்ளச்

செய்கிறது. ஆசிரியர் எஸ். விஜயகுமார்.

பக். 112, விலை ரூ. 22.00

பாஸ்கர்த்தி பதிப்பகம்,

7/2, செண்டாம் சாலை,

தேனாம்பேட்டை,

சென்னை - 600 018

மாலிவைத்

தோரணம்

ஒரு அழகான 'காதல் ஓவியம்', அன்பு, பாசம், மகிழ்ச்சி, தூக்கம் போன்ற வண்ணங்களால் கொண்டு தீட்டப்பட்டுள்ளது. தேவியாலாவின் இந்த நாவலில்.
பக் - 164,

விலை ரூ. 30.00

பட்டினத்தார்

தத்துவச் சித்தர் பட்டினத்தாரின் கருத்து சிறந்த தத்துவப் பாடல் களின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் ஜனகன்.
பக். 204,

விலை ரூ. 30.00

இரண்டாம் - கல்வக புத்தக நிலையம், 12,

தினதயாரு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017

ஆஸ்துமாவோய்க்கு

இயற்கை மருத்துகள்

எளிய இயற்கை மருத்துகளின் தயாரிப்பும், பயன்படுத்தும் முறைகளும். தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர் அசோக்குமார்.
பக். 112,

விலை ரூ. 21.00

மூட்டுவலிக்கு இயற்கை

மருத்துகள்

ஆசிரியர் - அசோக்குமார்.
இரண்டாம் பிரிவா நிலையம், 15, முத்துமுதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014

குழந்தைப் பேறு மருத்துவம்

'பெண்மை'க்கே உரிய 'தாய்மை'யின் சிறப்பை வினக்குகிறது இத்தூல். கருத்தரித்தலும், மகப்பேறும் வெறும் உடல் சம்பந்தப் பட்டுள்ளது மட்டுமல்ல அது உளவியல் சம்பந்தப்பட்டதும் கூட என்பதை சிறு தொக



குடன் யாவரும் உணரும் வண்ணம் ஆழ்ந்த தமிழில் படைத்துள்ளார் டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்.

பக். 410.

விலை ரூ. 150.00

[தர்ப்பு ரக்ஷாம்பிகை மகப்பேறு எமயம், ஸ்ரீமணிடெட் இத்தியர் சரஸ்வதி, 4, 15வது குறுக்குத் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 022]

அதிர்ஷ்ட தொழிலை அறிவது எப்படி?

நம் ஜாதகப்படி சரியான தொழிலை, சரியான நேரத்தில் ஆரம்பித்து வெற்றி காண்பது எப்படி என்பதைக் கணித்துக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் கோட்டையூர், என். சிவசுப்பிரமணியம்.

பக். 128.

விலை ரூ. 30.00

[ஸ்ரீ ராமானுஜம் பப்ளிகேஷன்ஸ், வண்ணார் தெரு. 24-2-4, விமான நிலையம் ரோடு, பிளாட்டி நகர், மதுரை - 625 012]

வாழ்வில் முன்னேறத் தூண்டும் பொன்மொழிகள்

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறக் கருக்கமாகப் பேசுங்கள்; நினைவுச் செயலாற்றுவங்கள் - சிவானந்தர்
இப்படி பேரறிஞர்கள் உதித்த பொன் மொழிகளின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் கே.எஸ். சுப்பிரமணியர்.

பக். 168.

விலை ரூ. 32.00

எதுகை அகராதி

எதுகை, மொனையில் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கும், மற்றும் எல்லோரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஆரிய தமிழ் அகராதி. ஆசிரியர் கவிஞர் குயிலன்.

பக். 248.

விலை ரூ. 47.00

[இரண்டும் - மணிமேகலாப் பிரசுரம், த.பெ. எஸ் + 147, 4, தனிகாசலம் காலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017]

எல்லோருக்கும் ஆசை உண்டு

விருளிப்போன இராமத்துக் கனத், எனிய நடைவில் படைத்திருக்கிறார் ஆசிரியர் ரமணிசத்திரன்.

பக். 152.

விலை ரூ. 30.00

[அருணோதயம், 3, சென்டிங்ர மாடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 012]

எப்போதாவது...

மரபு கலந்த புதுக்கவிதைகள் சமுதாய

நோக்கில் புனைவப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஏர்வாடி எஸ். இராதாகிருஷ்ணன்.

பக். 144.

விலை ரூ. 30.00

[சுதா பதிப்பகம், 4, முத்து முதலி தெரு, புரசாங்கம், சென்னை - 600 007]

சத்துள்ள சமையல்

செய்முறை விளக்கத்துடன் தொகுத்து அளிப்பவர் வசந்தி அம்மாள்.

பக். 112.

விலை ரூ. 20.00

[கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, கூட்பழனி - 600 032]

அறிவுக்கு விருந்து

குழந்தைகளுக்கெற்ற அறிவு புகட்டும் கிறுக்காத தொகுப்பு. ஆசிரியர்கள் - கே.என். சரஸ்வதி, பாவு. அர்த்தநாரிகலார்.

பக். 112.

விலை ரூ. 25.00

[சுடலங்குடி, பப்ளிகேஷன்ஸ், 18, தடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017]

ஆலயம் ஏன்?

கோவில் கோபுர கலாசம் முதல் நத்தவனம் வரை நவனொன்றில் சிறப்பையும், முக்கியத்துவத்தையும் அழகான கேள்வி-பதில் மூலம் விளக்குகிறார் - தெய்வத்திரு. திருமுருக விருபானந்தவாரியார் கலாசிகள்.

பக். 32.

விலை ரூ. 12.00

[சுருதி வாரியார் பதிப்பகம், 107, சிங்கவண்ண செட்டித் தெரு, சித்தார்திரிப் பேட்டை, சென்னை - 600 022]

நோயின்றி வாழ யோகாசனம்

பல்வேறு ஆசனங்களின் செய்முறைகளும் பலன்களும் விளக்கப் படங்களுடன் தொகுத்திருப்பவர் எய.என்.ராஜன்.

பக் - 144.

விலை ரூ. 80.00

[ஸ்ரீ சந்திதவாணி, 91, சூ.எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 014]

பூ முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதர் இயற்றிய வார கீர்த்தனைகள் மற்றும் கமலாம்பா நவாவரண கீர்த்தனைகள்

ஸ்வர அமைப்பு - ஸங்கீத கலாதிதி செம்மங்குடி ஸ்ரீதீவாஸய்யர்.

பக். 62.

விலை ரூ. 35.00

[வானதி பதிப்பகம், 14, தீனதயாநு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017]

◆ இந்திய எல்லைவின் ஒரு பகுதியான கார்விலு பகுதியில் பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகள் ஊடுருவினர். பனி கொட்டும் இப்பகுதியில், மிகவும் குளிரான தாங்கு மாதங்களில் அங்கிருந்து இந்திய ராணுவம் தன் பீடிவைச் சந்திர தளர்த்திக் கொள்வது வழக்கம். இதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு தீவிரவாதிகள் அங்கு புதுந்து பாதுகாப்பான மலையப் பகுதிகளில் இடம்பிடித்து விட்ட இந்திய ராணுவமும் விமானப் படைமும் அங்கு கூட்டுத் தாக்குதல் நடத்தி கணிசமான வெற்றியும் பெற்றது.

இந்த முயற்சியில் ராணுவத்துக்குக் கடும் எதிர்ப்பாக இருப்பது பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகள் மட்டுமல்ல; தட்பவெப்பநிலையும்தான். எனினும் எதையும் பொருட்படுத்தாது தம்முடைய இராணுவ வீரர்கள் தொடர்ந்து வெற்றிக் கொடி நாட்டி வருகிறார்கள்.

◆ உலகக் கோப்பையில் இடம்பெற்ற தென்னாப்பிரிக்க அணியில் ஏன் கறுப்பார்களே இடம்பெறவில்லை என்ற கேள்வி கேட்கப்படும் இந்த தேர்தலில், அந்த அணிக்காக தொடக்கத்தில் ஆடிய முதல் கறுப்பர் என்ற பெருமை கொண்ட மகாபாநிதனி சிறுமைமயான ஒரு செயலைச் செய்ததால் கம்பி எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார். சற்பழிப்பு ஒற்றத்திற்காக இவருக்குப் பத்து ஆண்டு சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

◆ குலவழியிலிருந்து இத்தோளேஷியாவுக்குச் செல்லும் விமானம் ஒன்று சென்னைக்கு மேல் பறந்து கொண்டிருந்தபோது.

நியூஸ்
பொல்ட்



• தண்டனைப் பெற்ற மகாபாநிதனி

அதிவிருத்த இத்தோளேஷியப் பெண்மணி ஒருவருக்குப் பிரசவ வலி எடுத்தது. அந்த விமானம் சென்னையில் இறங்க

வேண்டியதே அவ்வ. எனினும் அத்தப் பெண் பயணியின் துடிப்பைக் கண்ட விமான ஓட்டி விமானத்தை சென்னையில் இறக்கினார். தரைவிறங்கும் முன் அத்தப் பெண்ணிற்குப் பிரசவமானது.

அந்த தேர்தலில் தம்முடைய விமானத்தை அதிகாரிகளும், மற்றவர்களும் மனிதாபிமானத்துடன் நடந்து கொண்டதைக் கூறி ஆளநதக் கண்ணீர் வடித்தார் அத்தப் பெண்மணி.

◆ பெங்களூரில் உள்ள தேசிய வானியல் பரிசோதனைச்

• தேவர்க் மண்டி. வா-தாயோ எம்பெயி



ராளலையில் உள்ள விஞ்ஞானிகள் வானியலையை முன்னமேயே கணிக்கும் உத்தியில் ஒரு புதிய முன்னேற்றம் கண்டிருக்கிறார்கள். முன்பு 40,000 கோடுகளை தேவைப்படும் ஒருவித நிகழ்ச்சியை கணிப்பொறிக்குள்

செலுத்த வேண்டியிருக்கும். இதற்காக 'சுரே' போன்ற பிரம்மாண்ட கணிப்பொறிகள் தேவைப்பட்டன. ஆனால் சுமீபத்திய கண்டுபிடிப்பின் படி இதற்கு 18,000 கோடுகளை

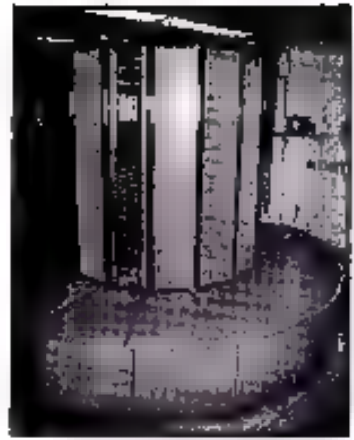
போதும் எப்பதால் வானிலை கணிப்பதற்காக வெளிநாடுகளிலிருந்து சாட்சத கணிப்பொறிகளை இறக்குமதி செய்ய வேண்டிய சட்டாயம் இனி இல்லை.

◆ ராஜீவ் காந்தி கொலை வழக்கில் குற்றம்சாட்டப்பட்ட நால்வருக்கு ஜூன் ஒன்பதாம் தேதி திறைவேற்றப்படவிருந்த தாக்குத் தண்டனை, அவர்களின் விண்ணப்பத்தைத் தொடர்ந்து திறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளது. வழக்கின் அடுத்த விசாரணை ஜூலை பத்தொன்பதாம் தேதி நடக்கவிருக்கிறது.

• வாயில் பழுதி

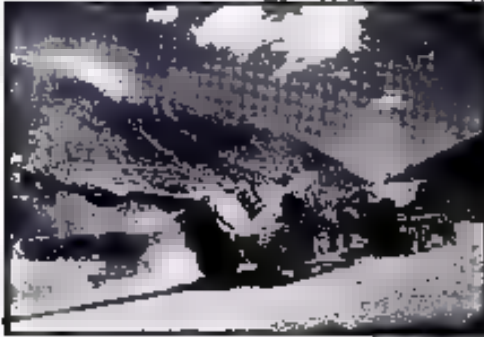
இவானிஸெனிக் (குரேஷியா) - ஜெல் டாரங்கோ (அமெரிக்கா) ஜோடியை வென்று இத்தியாவுக்குப் பெருமை தேடித் தந்திருக்கிறார்கள் விபாண்டர் மிலஸும் மகேஷ் பூபதியும்.

◆ சீனாவில் உள்ள குடும்பக் கட்டுப்பாடு அதிகாரிகள் விபரீதமான ஒரு நிலை அங்கு



• வானிலையை கணிக்கும் கருவி

• கோப்பைடன் விளாண்டர் மயர், மகேஷ் பூபதி



◆ ககோல் - எம்கே ரக போர் விமானங்கள் இரண்டை ரஷ்யா இத்தியாவிற்கு அனுப்பியுள்ளது. ஒவ்வொன்றின் விலையும் 129 கோடி ரூபாய்.

◆ சமீபத்தில் நடந்த பிரெஞ்சு ஒபன் ஒற்றையர் பந்தயத்தில் ஆண்களில் ஆந்தரே அகனியும், பெண்களில் ஸ்டெஃபி கிராஃபும் கோப்பையைக் கைப்பற்றினார். மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒரு பெரும் பந்தயத்தின் கோப்பையைப் பெரும் வாய்ப்பு ஸ்டெஃபிக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இரட்டையர் பிரிவில், இலுதிச் கந்தில்

தோன்றி வருவதைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்திருக்கிறார்கள். 1982 கணக்குப்படி ஐந்து வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவர்களில் நூறு பெண் குழந்தைகளுக்கு 107 ஆண் குழந்தைகள் என்றிருந்த விசைம், 1995 வில் 118 ஆண் குழந்தைகள் என்றாகி இருக்கிறது. வருங்காலத்தில் சீனாவில் உள்ள பெண்களின் எண்ணிக்கை வெகுவாகக் குறைந்து விடுமோ என்ற அச்சத்தை ஏற்படுத்திவிருக்கிறது இந்த நிலை.

◆ தென்னாப்பிரிக்கத் தலைவர் நெல்சன் மண்டேலா தனக்கு எப்பது வயதானதைத் தொடர்ந்து, பதவியிலிருந்து விவசுவதாக அறிவிக்க, தாபோ எம்பெலி என்பவர் போட்டியின்றி அந்தப் பதவிக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

“இந்தாப்பா
பேராண்டி, இத்தக்
கடுதாசிலை தபால்
பெட்டியில போட்
டுடு.”

“ஏன்ன பாட்டி
கிண்டலா? விலாசத்
திலே பேர் மட்டும்
எழுதிப் பிட்டு
வெறும் நம்பர், தம்
பரா எழுதிப்
போடச் சொலறியே
இடத்துப் பேஸரயே
காரணாமோ! இது
பொய்ச் சேர்ந்
துடுமா!”

“அது என்ன
மோப்பா, என் மலர்
பட்டாளத்திலே
சேர்ந்த 10 வருஷத்
தில 6 - 7 வருஷமா
இதே விலாசத்துக்குத்
தான் தபால் எழுது
றோம். பொய்ச்
சேர்ந்து அவங்கிட்ட
இருந்து பதில் வருது.
அதுக்கு முன் ஏதோ
நம்பர் மட்டும்தான்
மாறியிருந்தது.”

“ஆச்சர்யமா
இருக்கே பாட்டி.
கணேசன் அன்
னாச்சி 2 - 3 வரு
ஷத்துக்கு ஒரு
நடவை இடம்
மாறிகிட்டே இருக்



கடிதம் வரும் நேரமே பொன்னான நேரம்

காரே! ஊர்ப் பேரே இல்லாம இக் கடுதாசி
எப்படிப் போகும்?”

போகுதே! இப் பையன் ஆச்சர்யப்
படுவது நியாயமே எப்படிப் போய் சேர்
கின்றது? இந்தப் பாட்டியின் பிள்ளையைப்
போல எத்தனையோ பேருடைய பிள்ளை
கள், கைவன், சகோதரன், உறவினர் என
லட்சக்கணக்கில் இராணுவத்தில் சேர்ந்து

நாட்டின் எல்லைப் பற்றிளையக் காக்கின்ற
னர். அவர்களின் உறவுகளை இணைக்கும்
பாஸும்தான் இக் கடிதம்.

ஆள் அரவமே இல்லாத பனி படர்ந்த
மலையிலோ, எங்கும் வெறித்துத் தென்படும்
பாலைவனமோ - பனிபுரியும் வீரர்களுக்கு
உதவும் அரிய சேவையைச் செய்வதுதான்
இராணுவ அஞ்சல் சேவை.

இராணுவத்தின் ஒரு பகுதியாகப் பல் கேற்று தன் சேவையை இது செல்கிறது. இந்தப் பாட்டி எழுதியிருப்பது போல் என்னை எழுதியிருந்தால் டில்லியில் உள்ள இராணுவ எமையத் தபால் அலுவலகத்திற்கும், மற்றொரு என் இருந்தால் கல்கத்தாவில் உள்ள எமைய அலுவலகத்திற்கும் தபால்கள் அனுப்பப்படும்.

இந்தியாவின் கிழக்கு வடகிழக்கு மாநிலங்களில் பணிபுரியும் தரைப்பட வியாபகப் படை வீரர்களுக்கு ஒருவிதமான எண் உண்டு. நாட்டின் மற்ற பகுதிகளில், வெளி நாட்டில் உலக அமைதிப்படையில் பணிபுரியும் வீரர்களுக்கென்று ஒரு எண் உண்டு. மீதி எந்த விலாசமும் மாறாது. இந்த எண் எவர்க்குள் எங்கு மாறினாலும் - பெங்களூரில் இருந்து ஸ்ரீகாக்குத்த, துபுபூரி விருந்து அந்தமானுக்கு வரை விலாசம் மாறாது.

டில்லி, கல்கத்தாவில் உள்ள எமையத் தபால் அலுவலகங்கள் ஒவ்வொரு ஜூனிட், ரெஜிமெண்ட்டின் மாற்றத்தைக் கண்டறிவித்து அதன்படி தபால்களை அனுப்பும். ஒவ்வொரு ஜூனிடும் எங்கு உள்ளது என்பது இம் எமைய அலுவலகங்களிலும் மிகக் குறைந்த அலுவலர்களுக்குமே தெரியும். மீதியுள்ளோர் விவாகத்தில் உள்ள என்னை எவத்தித் தமது வேலையைச் செய்வார். இதன் மூலம் இராணுவ சம்பந்தப்பட்ட

விஷயங்களையும், அவை இருக்கும் இடங்களையும் இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது.

இரண்டாவது உலகப் போருக்குப் பின் இந்தியாவுக்குச் சுதந்திரம் கிடைத்தவுடன் ஆர்மி போஸ்டல் சர்வீஸைக் கலைப்பதற்கு உத்திரவு இடப்பட்டது. கேப்டன் டி.எஸ். வீரக் தபால் துறையில் தன் போஸ்டிங்குக் காக சுதந்துக் கொண்டிருந்தார். அதற்குள் இந்தியா-பாக் பிரிவினையைத் தொடர்ந்து நாட்டின் பல பகுதிகளில் கலவரங்கள் மூண்டன. ஜம்மு - காஷ்மீரில் தீவிரவாதிகள் பெருமளவில் படைபெடுத்து முகாமேற ஆரம்பித்தனர். இந்திய இராணுவம் உடனடியாக இப் பகுதிகளுக்கு அனுப்பப்பட்டதால் இராணுவத் தபால் சேவை மீளாகும் நேவாய்ப்பட்டது. இந்திய - சீனா யுத்தத் துக்குப் பின் 1964-ல் கல்கத்தாவில் இரண்டாவது எமையத் ஆரம்பித்தது.

இராணுவ வீரர்களின் தபால்களைச் சேர்ப்பது தனியொரு உடமைகளில் ஒன்று. இரவு, பகல், மழை, வெயில், பனி என்ற விதவிதமாகக் கிடைப்பாது. எத்தனையோ நடவடிக்கைகள். சூனிகாவத்தில் பனிச்சரிவுகள், மழைக்காலத்தில் வெள்ளம், மண் சரிவு, சாலைபுற இடங்கள், தீவிரவாதிகளின் குண்டு வெடிப்பு ஏற்படுத்தும் தடை என எத்தனையோ நடவடிக்கைகள். இவைகளை வெல்லாம் கடத்து உரியவர்கள் எவையில் கடிதத்தைச் சேர்ப்பதுதான் இராணுவ தபால் சர்வீஸின் அரும்பணி. பனி மூடிய பகுதிகளுக்குத் தெருவிகாட்டர் மூலம் தபால்கள் எடுத்துச் செல்லப்படும். பிறகு அவை, இராணுவத் தபால் வேன்கள் மூலம் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு ஒவ்வொரு ஜூனிட் டுக்கும், அலுவலகத்துக்கும் கடிதங்கள் சேரும்.

இவ்வாறு ஒரு சமயம் தபால்களை ஸ்ரீகாசில் இருந்து எடுத்துச் செல்லும்போது 1977-ல் தீவிரவாதிகளால் குண்டு வைத்து வேன் தகர்க்கப்பட்டது. தான்கு வீரர்கள் உயிரிழந்தனர். மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சைக் கொடுக்கக்கூடிய அரும்பணியைச் செய்வச் சென்றவர்களின் மரணச் செய்தி அவர்கள் வேலை பார்த்த தபால் அலுவலகத்திலிருந்தே உறவினருக்குச் சென்றது. இராணுவ தானில் இருந்து வந்த இராணுவ மெயில் வேன் மண் சரிவால் அதே வருடம் மலையிலே அதைப் பாதாளத்தில் உருண்டதில் அதில் இருந்த மூலமும் பலியாயினர்.



கடைசியே விக்கும் கோள்கள் வாய்விழுகின்றன. அங்கேயோ அங்கேயோ போட்டு விருத்தினர்களுக்குத் தந்தால் மாறுதலான விருத்தோம்பலாய் இருக்குமே!

- வி. மருகன்

உறவினருடனும், குடும்பத்தாருடனும் அவசியம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பதால் ஒவ்வொரு வீரருக்கும் வாரத்திற்கு தான்கு பச்சை நிறக் கடிதங்களும் தான்கு ரோஸ் நிறக் கடிதங்களும் கொடுக்கப்படும். பச்சைக் கடிதங்கள் பணிபுரியும் இடத்திலேயே தானிக்கைச் செய்யப்படுவதால், இது பெரும்பாலும் தண்பர்களுக்கோ, தூரத்து உறவினர்களுக்கோ எழுதுவர். ரோஸ் கடிதங்கள் டெல்லி, கஸ்கத்தாவில் தணிக்கைச் செய்யப்படுவதால் மண்ணலி மற்றும் மிக நெருங்கியவர்களுக்கு எழுதுவர். குடும்ப விஷயங்கள் உடன் வேலை செய்யும் அதிகாரிகளுக்குத் தெரியாமல் இருக்க இந்த ஏற்பாடு.

என் கணவர் இத்துறையில் அதிகாரியாக இருத்தபோது தான் அவருடன் கேஸ்டாக் கிரிசுத்து 175 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள 'ஹத்துவா பாஸ்' எனும் இடத்துக்குச் சென்றிருந்தேன். இந்திய - சீனா எல்லையில் உள்ள முக்கியமான இடம் இது. எல்லை வையப் பாதுகாக்கும் வீரர்களிடம் தலம் விசாரித்து விட்டு,

"இங்கு உங்களுக்கு மகிழ்வான நேரம் எது?" எனக் கேட்டேன்.

"நீவலானத்தையும், வெண்பனியையும் மட்டுமே பார்க்கு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் எங்களுக்கு தூரத்தில் வரும் மெயில் வேளைத் தவிர வேறு மகிழ்வு தரக்கூடிய நேரம் எதுவும் இல்லை. ஆன் உணவுப் பொருள்களையே உண்டு கொண்டு இருக்கும் எங்களுக்குப் புதிதாகக் கிடைக்கும் பச்

சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், உணவுப் பொருள்களை விட கடித வரவே அதிக மகிழ்வளிக்கக்கூடியது" என்றார்கள்.

இந்த வாக்கியங்கள் என் மனதை நெகிழ வைத்து விட்டன. அப்போதுதான் தபால் துறையின் சீரிய சேவையை உணர்ந்தேன். அருகில் 50 கி.மீ. தள்ளி இருந்த இடத்தில் பிரியேடியர் ஒருவர், "நாங்கள் நாட்டைக் காக்க எல்லாக் கோட்டிலும் வசித்தாலும், எங்கள் உறவுகளைக் கடிதங்கள் மூலம் இணைக்கும் உங்கள் சேவையே எங்களுக்குப் பெரிதாகத் தோன்றுகிறது. எங்களுக்கோ போர் மூளும்போதுதான் முழு வேலை, உங்களுக்கோ காலம் பூராவும் சேவை" என்று என் கணவரிடத்தில் சொன்ன போது தபால் துறையின் பெருமையும், மதிப்பும் என் மனத்தில் உயராதன.

ஆமாம், இந்த இராணுவ அருள் சேவையில் சேர வழி என்ன? இங்குள்ள தபால் அலுவலகங்களில் பணிபுரியோர் உயர் அதிகாரிகளுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். இராணுவ விதிப்படி தேர்த் தெடுக்கப்பட்டு அதற்குரிய பயிற்சி நிலையத்தில் முழு வீரராக மாற்றப்பட்டு வேலைக்கு அனுப்பப்படுவர். 2-3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மாறுதல் உண்டு. இத்துறையில் வேலை பார்க்கும் போது நாட்டிற்காக தாமும் கொஞ்சம் உழைத்தோம் என்று மனநிறைவு ஏற்படும். நாட்டைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பில் உள்ள வீரர்களின் குடும்பங்களை அரக பாதுகாத்துக் கொள்கிறது.

— எஸ். கஸரதேவி

இத்தோசேவிபா மக்களுக்கு அரிசிதான் பிரதான உணவு. அதனால் கூடும் மீதம் இருந்தால் தூசுப் போடுவதில்லை. அந்த ஒரு பேப்பரில் உதிர்த்துப் போட்டு வெயிலில் காயவைத்து (மொறுமொறுவென) எடுத்து டாட்டியில் போட்டு வைக்கிறார்கள். தேவையானபொழுது சண்டெனில் வடவம் போரிப்பது போல் போட்டுப் பொரித்து சூடுத்து உப்புத் தூள், காரத்தூள், மசாலாத் தூள் எனத் தூயி சாப்பிட மிகவும் கவராதவர்கள். சண்டெனாகவும் இருக்கிறது.

— ஆர். பாலா இளவேந்திரன்



வாத்துக்குப் பன்னாள்.

மார்ச் ௨௨

அவட்டிய அமைத

நிரந்த அலங்கார

கனஞ்சலில் அமைந்து

அழக கொண்டாட்டத்தை

மிருதுமா கீழே தளரவில்

முழந்த மதுரிகா வந்தா கர
பான், கவா பெண்கள் கனிகம்.
வளர்ந்து கொண்டாட்டத்தை "நாதிமா
ஜரா தேவியா" என அழகடி கூ
னதளை இழந்து அவள் வளர்ந்த
நிரந்த அமை அழகுதங்களை
காட்டிக கொண்டாட்டத்தை
காதாரன் கமலாரக
இருந்தால், "என
மதுக்குப்



எல்லாவு

தேவையார்

என இவரும்

முழந்ததக்குத் தகுந்

தாற்போவ அவளை உப்பு

மூட்டை தூக்கி சுத்தி வரு



கட்டுமே" என்
வளவுதான் சமா
தானம் செய்து கொண்
டாலும் மனம் கேட்க மறுத்
துக் கொடுத்தது.

ஊர்மிளாவிற்கு நினைக்க நினைக்க
தனவழியை வலித்தது பூனாவின் மாணவ நேர
ணதல் காற்று முகத்தில் அறைந்து இன்னும்
வேதனைப்படுத்தியது அணிநிறுத்த எளிமை
யான வெள்ளைத் தலையாக்கமில் இன்னும்
உடம்பில் ஓட்டி நடுங்கியது கன்னியை
இழுத்து இன்னும் போர்த்திக் கொண்டான்.
உத்தம போனதிலிருந்து கருதலம், கருப்பி,
வெள்ளை மற்றும் கிரே கலர் இவற்றைத் தவிர
வேறு எதுவுமே எடுத்துக்கொள். 9 வி. 1 ரன்.
பாழைத் தர நெற்றி. உடம்பில் பொட்டு நடை
இல்லை இந்த எளிமையிலும் மனதில்
தாண்டிது களைத்த ராமன் ரோஜா
வைப் போல என்ன அழகு இது!
காஷ்மீரத்துக் குக்குமப்
பூவை எத்தனத்தில்
குழைத்துப் போன்
சினலின் மீது

வாள்
ஊருசலில்
உட்கார் வைத்து
விதி ஆட்டுவான். "உபா
கபி ஆடலாம் வா" என
கண்ணாமூச்சி விளையாட்டில்
தள்ளை மறப்பான் ஆனால் இன்று
மனம் எதிலும் லவிக் கவியலை.
"விளக்கு வைக்கும் நேரமாகி விட்டதே"
ஊர்மிளாவை இன்னும் காணாமே"
"என்னம்மா கவனித்துக் கொள்ளக்
கூடாது!" எனக் காதில் உத்தம கேட்பது
போல பிரமை.

"நானென்ன கவனித்துக் கொள்ளி் உத்தம,
இந்த உண்மையை, உரிமையை இனி மறந்து
விடு அவன் வயது வந்தவன். இளமையானவன்.
இந்த நும்பது வயதுகாரியின் பின்னால் ஓடி
வர என்ன அவசியம்! நான் அனுபவிக்காத
அந்த இளமையை அவனாவது அனுபவிக்க

அருணா ரகுராமன்

பிறரைப் பார்த்துப் பொறாமைப்படாதீர்கள்.

இதனால், உடலில் பல்வித ரசாயன மாற்றங்கள்
புறம்பு, உட்கள் உட்கிறினைதான் பரதீகப்படும்.
இதற்கு வைத்தியம் கிடைப்பது. நாம் முன்னேறும்
வழிகளைப் பரீக்க வேண்டுமானால், பிறரிடம் உள்ள
நற்பண்புகளை, திறமைகளைப் பார்த்துக் கற்றுக்
கொள்ள வேண்டும்.

- ஆதி. பார்த்தி

பூசியது போன்ற கருவு அமைப்பு. ஒரு
ஆழ்காரை எண்ண மீட்டப்படாமல் தூசி
படிந்து விடப்பது போல் ஏன் இத்தகைய நாம்
மிகுதுளா எவ்வளவோ கொண்டுப் பார்த்து
விட்டோம். அந்தப் பேச்சை எடுத்தாலே
ஊர்மினாவிற்கு இரண்டு நாள் முகம் முகமாக
இருப்பதில்லை என்ப பரிந்து கொண்டு
அவன் போக்குப்படி விட்டு விட்டான்.

"மாற்றியை கோலில் வைத்தாலும் சரியே"
வார்ப்பிடோஸ் டிபென்ஸ் கோட்டாவில்
எடுத்த கேஸ் ஏஜென்ஸியையும் சுமாரித்துக்
கொண்டு. மதுரிகாவையும் பார்த்துக்
கொண்டு. இவன் வீடு போய்ச் செலுவதற்குள்
ரொட்டி, சப்ரி, கிச்சடி என செய்து வைத்து
கடக்கட டியும் போட்டு, "சாய் எடுத்துக்
கொள் பேட்டி" என இதமளிப்பவன்.

உத்தமம் முதல் முதலாகச் சந்தித்த அந்த
ரயில் பயணம் நினைவிற்கு வந்தது. பொழு
தைக் கழிக்க ஆரம்பித்த உரையாடல் ஆங்கில
இலக்கியத்தைச் சுற்றி வந்து நிட்டை, எப்பன்
ப்ராஸ்ட் என அவர் அமர காதலில் முடிந்தது.
இரண்டு நாள் ரயில் பயணத்தில் அப்படி
மனங்களை ஒளிவிடுமா என்பது

"தக்காளி, இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு இலத்
வதைக் கவனமாகித்தும் பாரக்காத காய்க்காய்
பண்டிட்டு குடும்பத்திலிருந்து வந்த நான்,
அவற்றிலேயே முழுநி எழுத்திருக்கும் பஞ்சாமி
துடி இளத்துடன் ஊர்மினா கவுண்டிக்குத்
ஊர்மினா டி.வேலாக ஒன்றி விட்டது
எப்படி? தொடர் துறை விட்ட குறையோ?"
கால மாற்றி நினைவு கொண்டால் ஊர்மினா,
பஸ் வருகிறதா என்று எட்டி எட்டிப் பார்த்து,
போதுமா? இன்னொரு பிடித்துப் போய் வர
ஏன் இந்த மலையாட்டல்? ஒரு ஸ்கூட்டர்
வாங்கி விட்டாயிடுமா. ஆனால் மகளை விடா
வதில் பறக்க விட்டு பறிகொடுத்தவன்.
மருமகனை ஸ்கூட்டில் தனியே போக விட
பயப்படுகிறானே! அவனையும் தந்தம்
கொல்லக் கூடாது 'பட்ட காலிலேயே படும்'

என எவ்வளவு தாங்கி விட்டான்!

ஆபீஸிலும் எதுவும் சரியில்லை. வேலைத்
துச் சேர்ந்த அன்றே பரசன்ஸ் டிபார்ட்
மென்டில் "Mr. ஊர்மினா தே. டி.வேல் என
போட்டிருக்கிறீர்களே! மிஸ்ஸா, மிஸ்ஸஸ்ஸா
கொஞ்சம் சொன்னால் தேவலை."

"இரண்டையும் மிஸ் பண்ணி விட்ட
விடோ"

ஊர்மினாவின் வெடுக்கென்று பதிலைக்
கேட்டு, இலளை! தீர்மானிக முடியாமல் மேலும்
மேலும் பார்த்துத் தலையை உலுக்கிக் கொண்டு,
"சாரி மாம்" எனக்கென்று வருந்துகிறாள்
இல்லை, அசட்டுத்தன்மை கேள்வி கேட்டு
விட்டு முழி பிதுங்கும் தன் நிலைக்காகவா?
பற்றிக் கொண்டு வந்தது ஊர்மினாவிற்கு.

பாலோ பேடி, பேடி என போலியாக
உறவு கொண்டாடுகிறார். "மழைத் தூறலாக
இருக்கிறதே! காரில் வீடு வரை கொண்டு
விட்டுமா" என எப்போது பத்தியில் இடம்
பெறலாம் என காக்காய் கண்ணாள் கொடுத்து
கிறார்.

உத்தமின் நண்பன் நிலில் சோப்ரா உத்தம்
இருக்கும்வரை பாடித்தி என தேவா உறவு
கொண்டாடினவன் சில நாட்களாக
காரனமில்லாமல் போன செய்து ஊர்மினா
கருகுகிறாள் என்ன மனிதர்கள்? "லீவு மி
அலோன்" என உரக்கக் கத்த வேண்டும்
போலிருந்தது. இல்லை இல்லை மனதைத்
தளர விடக்கூடாது. எனக்கு மதுரிகா இருக்
கிறான். கடமைகள் இருக்கின்றன. மாதாஜி
உத்தமின் உடல் அந்நிமக் கிரிஸைகளுக்காக
வந்து இறங்கியபோது என்ன சொன்னார்?

"பேடி அருது உத்தமின் இறப்பை கேஸைப்
படுத்தாது. என்னால் பாரா, ஏற்கெனவே
முன்று ஆண் மகளைகள் பறிகொடுத்தவன்.
இன்னும் பத்து மகன் இருந்தாலும் நாட்டுக்கு
அப்பணிக்கத் தவார" என குரல் தடுமாற
சொல்லவில்லை அவருக்கு இல்லாத துக்கமா?

'மிகுதுளபாஷினி' அப்பா இப்படித்தான்

அவசர அத்தியாயசிய காரியமாக இருந்தாலும் முழுப் பெயர் நீட்டி அழைப்பார்.

"என்னப்பா மிகுதுளா என்ற பெயரின் இனிமையை மென்மையாய்வே இந்த பாஷினியின் வளமை கொடுக்கிறதே! என்ன பெயர் வைத்திருக்கிறீர்கள் நீங்கள்?" என செல்லமாகச் சிறுங்குமான் மிகுதுளா.

"புத்தர் வாழ்க்கை என்றுமே இனிமையானது அல்லமா, வன்மையுமே மென்மையும் இனிப்பும், சுரப்பும் கலந்ததுதான். அதற்குத் தானே நாய வபசாதி திருத்தனது எல்லா கவையகளையும் கலந்த உணவை உட்கொள்வீரோம். அது போல வாழ்க்கையின் அபபட்டத்தை தெரியப்படுத்துவதுதான் உன் பெயர்" எனச் சொல்லி உரக்கச் சிரிப்பார் பஞ்சாபி து. இனித்தவர்.

பஞ்சாபியின் எல்லை ஊரான குர் தான்பூரை அடுத்த கிராமம் ஒரு பக்கம் இவை மலைச் சாரல் மறுபுறம் தாட்டின் எல்லை இரண்டும் அந்தப் பஞ்சாபி மக்களின் உடல் வலத்தை உண் பலத்தை இன்னும் அதிகரித்தன. எல்லாமே அதிரடிதான். உன்னார்ந்த உரத்த சிரிப்பு. பக்கத்திலிருப்பவர்க்கு வலிக் குமே என்று கூட எண்ணாத பட்டாரென முதுகில் தட்டியவண்ணம் பேசு. முதுக்கு மீசை பதான் பைஜாமா சட்டை. இவர் மகன்தான் அதிர்த்து பேசெழியாத மிகுதுளா.

"வரன் வந்திருக்கு பார்த்தியா" வயல் வெளியில் விளையாடி நிரும்பியபோது சின்னக் குழந்தை வந்தது விட்டு நீரு பாட்டி. அப்பாவின் முன் கவிற்றுக கட்டியில் அமர்ந்திருப்பவன் இந்தர் அல்லவா! போன நேரானியின் கோது அவனைச் சீண்டி வண்ண நீரால் நனைத்து நிக்ரும்காட வைத்தவர். பின்பு வபசாதி மோனாவில் பின்னாலேயே கற்றி அவன் கண்ணிலையப் பறித்து அந்த திறத்தில வளையல வேண்டாமா என வளையல் கூடையில் வைப்ப பிடித்தவன் இங்கு வரன் கேட்டு வந்திருக்கிறான். ஒருகணத்தில் பயமாக இருந்தது இன்னொரு பக்கம் தன்னால் ஒரு ஆடவன் ஈர்க்கப்படுகிறான் என நினைக்கும் போது பெருமையாகவும் இருந்தது. பள்ளிப் படிப்பு முடிந்திருந்த அவனின் மெல் கொண்டு படிக்கணும் என்ற முன்கணக்கெல்லாம் யார் கேட்டார்கள்! பெனஜி மாப்பிள்ளை என்ற பெருமையுடன் அவனை இந்தர் தட்டிக் கொண்டு போனதென்னமோ உணகம்.

வயது வித்தியாசம் திறையத்தான் என்றாலும் மிகுதுளானின் குழந்தைத்தனமும் இத்தரின் அனுபவமும் சேர்ந்தபோது வாழ்க்கை இனித்தது. பேயிலி ஸ்டெஷனென உதாய்பூர், பதான கோட், ஐம்மு, சத்திகர் என கணவனுக்கு வேலை இடம் மாறிப்போதெல்லாம் பின்னாலேயே போனான் மிகுதுளா. முதுகில்

பட்டானத்து வாழ்க்கைப் புரியாமல் பயமாக இருந்தாலும் அடுத்தடுத்து பட்டானத்து வண்டியுப், மரியாதை, ஒனியுமறைய இல்லாத பேசு, தேரம் தவறாமல் இவைபெல்லாம் அவனைப் பிரமிக்க வைத்தன. ஆடவர்கள் வேலைக்குப் போய்விட பக்கில் மகளிர் ஒன்றாகக் கூடி வேலைச் சிைப் எவறு பெயரில் ஒருவருக்குத் தெரிந்ததை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்ததை முதலில் சென்றப் பொழுதுபோக்கு என நினைத்திருந்தான்.

ஆனால் இந்தர் தான் இன்றிருந்தவர் தானே இல்லை என்ற ஆடவராதலால் மகளிரின் மனத்தை தானைப் திஜத்திலிருந்து நிரும்ப வாழ்க்கையைத் தனியாக எதிர்த்துக்க, தம் காலியேயே திறக பழக்க இளையெல்லாம் படிப்பினை என புரிய வைத்தான் குக்கரி, பேக்கிங், புட் பிரசாரவேலை, திட்டியு எதயல், பனவர் அரேஞ்சுமென்று. இன்மரியர் டெக்ரேஷன் என எவ்வளவு தினாஸ்கள்

முதலில் அதிர்த்துதான் போனான் மிகுதுளா. வடநாட்டவர்க்குக் கைதிறைய குழங்கும் கண்ணாடி வண்ணலும் சித்தாரமும் தான் மங்கலங்கள். "இதென்ன கபாப மே ஹட்டி போல சலசலவென வளையல்" என மெதுவாகக் கழட்டுவான். சிறு குழந்தைப் போல குங்குமத்தை அழித்து விளையாடுவான் கலங்கிப் போவான் மிகுதுளா. கண்ணில் தீர் தளும்பி விடும். "தான்தான் அர்க்கனை போல உன் கண்ணெதிரிலேயே இருக்கிறேன். இதில இச்சினையுடன் எதறது"



தெய்வம் பகி கிளறும்போது குமேர்புலாழன் பெனடகைச் சேர்ந்து கிளறங்கள். பகி ரெம்ப ஸ்ரீபதக இருக்கும். ருதியும் கோவா சேர்ந்தது போல இருக்கும்.

— மகதம்

உங்கள் பிள்ளைகள் எங்கும் போக ஆரம்பித்தவுடன் சமயம் இது, மெய் சிட்டிக், கல், கேஜி, கதுமனாவதும் சரி, குழந்தைகள் வீடு திரும்பியதை அங்கு, அங்குமிடம் இன்று வகுப்பில் எவ்வெவ்வா செய்கிறீர்கள், உங்களுக்கு பிடித்த நண்பர்கள் யார் யார்? உங்கள் என்ன சொன்னார்கள் என்றும், எங்குமிடம் என்ன சாப்பிட்டாய் என்றும் நிதானமாக விசாரிப்புகள்.

போகப் போக குழந்தைகளுக்கு அன்று வகுப்பில் நடத்த நிபந்தனைகள் நம்மிடம் சொல்லும் பழக்கம் வந்து விடும். அதன் மூலமாக அந்தக் குழந்தை சொல்லும் வரி தவறாது, தவறானது என்று நம்மக்குத் தெரிந்து விடும். தவற விஷயங்களைப் பார்ப்பது ஊக்குவிப்புகள், தவறான விஷயங்களைப் பற்றி, அதன் தீமைகளைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்லிப் புரிய வைப்புகள். வாலப்போக்கில் குழந்தைகள் நம்மை தவற நேரடிபாக கற்றுக் கொள்ளும். தாய், சேய் உதவும் பண்புடும்.

— புலகன பிடிவாய்



என எதிர்பார்ப்பு செய்வான்.

அவன் பிள்ளை உண்டானபோது ஆர்மிஜனாஸ்பிடலில் இல்லாத வசதியான என பிறந்த வீட்டுக்கு அனுப்பாமல் என பெண்டாட்டிக்கு நான் செய்வாமல் வாரி செய்வார்கள் என இருவரும் போட்டுக் கொண்டு செய்தான். இரட்டைப் பிள்ளைகள் பிறந்த போது ஆர்மி மேம்ப முழுக்க கோவாகவும் வீரமக்கள் பிறந்திருக்கின்றனவென ஒரு மாதம் வரை மிருதுனாவை தாடி துருமையாகக் கூட எடுத்துப் போட்டிடவில்லை அக்கம் பக்கத்தினர் பாபி, பாபி என பெண்களுக்கு ஒரு வீட்டிலிருந்து சமைத்து வந்து விடும் உலகாமை யும், உத்தமையும் தலைக்குப் பார்த்து கொள்வார்கள். ஒரே குடும்பம் போல வாழ்ந்த அந்த நாடகனை நினைத்துப் பார்த்துமே பிரமிப்பாக இருக்கிறது மிருதுனாவிற்கு.

வீலில் குருதாஸ்பூர் திரும்பியபோது, வீரமக்களின் சார்பில் பெரிய வீருத்து நடத்தது. காவலிலிருந்து வந்த வீருத்தினர் கூளுக்கு கருப்பு காரட மற்றும் பீட்டிங்டால் செய்த கஞ்சி என்ற பாணம் வழங்கப்பட்டது மாணவ சத்யநாராயண பூனாசுக்குப் பிறகு சரணோகா சாகும், மக்கி ரோட்டிபுடும், சண்ணா காரோவும் முன்னிள் சி ஹம்வாகும் மணத்தன. இரவு தெருதேரம் வரை பாக்கரா, தெருப்ப பந்தாட்டம், சிலம்பாட்டம், கத்தி ஆட்டம் என அமர்ச்சுண்ப்பட்ட பஞ்சாயி இத்தகைய கிட்டக் வேண்டுமா? கொஞ்சம் கெப்பி வீட்டால் போதுமே! உத்காவும் தூசு பறத்தது.

இத்தகைய தூரத்து அந்தக, "இத்தா, பகத் நேராகயா புத்தர் ஒருவர் உன் போல் இருக்காது. கடவுள் அவசரமாக வரண காரியம் இல்லாமல் வாரி வழங்க மாட்டான். இத்

துடன் திறத்திக் கொள்" என அநட்ட அனத்த கேட்ட மிருதுனா பதறிப் போன தென்னலோ உண்மை.

பூனாஸ்பிடலில் போகும் ஆர்ப் போதுதான் அங்கேயே செட்டிக் ஆகும் எண்ணம் எழுந்தது "இதோ பா மிருதுனா, இனி என பிள்ளை த் ஊர் மாறி மாறி வர முடியாது பிள்ளைகளை தவ்லபடி வளரக்கூறும், பக்கத்திலேயே தேவைக் குபன்சு அகாடமி, இங்கேயே வீடு கூங்கி வீடுகிறேன்" ஆவிறது. குபன்சு காவலில் வீடுமாவிறது குவியு வீடித்ததோ இல்லையோ பிள்ளைகளும் அப்பாவுமாவிறது. கிளம்பி வீடுவார்கள்! கராத்தே, டெரிக்கிள், ஹார்க்ஸ் ஈரடிச் சுவிமயிள் என, மிருதுனா எவ்வளவோ சொல்லிவிருக்கிறாள். சில சமயம் பிறந்த இரண்டில் ஒன்றாவது பெண்ணாக பிறந்திருந்தால் எனக்கும் துணைகிடைத்திருக்குமோ என்ற எண்ணம் கூட எழுந்ததுண்டு.

"கவலைப்படாதே, அடுத்தபடி நேர கலையில் இரண்டு மாதவாய் போல அடித்து விடலாம் பெண்ணாக" என சிரிப்பான் இதோ. ஆனால் அன்று அந்தக் கொள்ளை போல் பின்பு கடவுள் கண்டித்தகவேயில்லை.

அவர்களது பத்து வருட இல்லறத்துக்குப் பிறகு மிருதுனாவின் 28ஆவது வயதில் விணை வாடிவது விணை. குழந்தைகள் பூனாஸ்பிடலுக்குக் கொண்டிருந்தனர். அதுவரம் கவலரத்திற்காக குழந்தைகளை முத்தமிட்டு போனவன திரும்பி வந்தான் ஆவிரம் துணைக. எரிக்கவோ, கரைக்கவோ எதுவுமே மிஞ்சி விருக்கவில்லை சிரித்துப் போன அப்பாவை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த மகன்களுக்கு இது தான் அப்பா என ஒரு பெட்டிணைக் காட்ட

வேலையடி நினைவ வந்தது.

ஆனால் அவன் மூட்டில் வீரக்கண்கள் வளர்ந்து அவன் ஆசைப்படியே தேடிவந்த பின்பு அகாடமியில் சோத்து பட்டாணத் தானாக வெளிவந்தனா. உல்லாசின் (தூர்) அதிர்ஷ்டம் அவன் கண்ணிலேடி எடுக்கும் கவாடில் போஸ்டில் ஆகி இரண்டே ஆண்டுகளில் காவிரித்து எல்லையில் முடித்தான். வீரத்தாங்கு மிருகியது உதகம் மட்டுமே. தன் கிராமத்து மக்களை, ஏன் துட இன்னதையே எதிர்த்து.

"என் மகனின் மகிழ்ச்சிதான் முக்கியம் தாம் எல்லோருமே பாரதமாதானின் குழந்தைகளாக இருக்கும்போது ஸ்தாபனங்கள், மத மென்கள், மனிதன் மதம் பிடித்து அவ்வாவிட்டால் தெய்வமாகலாம்."

என வாதிட்டு உதகம் விரும்பியபடியே காவிரித்து கண்ணியை மணமுடித்து வைத்தான் மிருகனா. அவர்கள் வாழ்க்கையாவது கொஞ்சம் தீர்த்து இருக்கக் கூடாதா? மதுரிக பிறந்த இரண்டாவது வருடமே விமானப் படை வீரனான உதகமும் வீரமரணம் அடைந்தான். இப்போது அவர்களுக்கு ஆதார கருதி மதுரிகா மட்டுமே! அந்த நாடகனை நினைத்தாலே இன்னும் ரத்தக்களையாக வலிக்கிறது மனம்.

முதல் துவண்டு சிவந்து திரும்பி வந்த ஊர்மிகாரை பார்த்தால் பாண்டிக இருந்தது. 'என்னுடன் இருந்து இவளும் ஏன் வட்டினும்' விண்ணவாட்டு போய் உதகம் போய் இரண்டு வருடம் ஓடி விட்டது. இன்னும் ஏன் இந்த தனிமை தவம்? இரவு காப்பாட்டுக்குப் பிறகு இரண்டில் ஒன்று கேட்டு விட வேண்டும்' என முடிவு செய்து கொண்டான் மிருகனா.

கடிகாரம் எங்கோ ஒப்பது அடித்து ஒலித்தது. குழந்தை மதுரிகா விண்ணவாடி விண்ணவாடி, கண்ணத்து மடியில் தூங்கி விட்டான். குழந்தையைப் படுக்கையில் கொண்டு போய் விட எடுக்கக் குனிந்த ஊர்மிகாரை, "பேடி, இங்கே இப்படி உட்கார்ந்து கொள். கொஞ்சம் பேசுணும்"

"ஹாஸ்தி இவ்வளவுதான் பதில் வரும்" "ஊர்மி, தினம் தினம் உன்னைப் பார்த்தால் எனக்கு வயிறு எரிந்ததுமமா. உனக்குப் பிடித்தவை எவ்வளவு இருந்தால் சொல் மாமிசாராக இல்லாமல் அம்மாவாக இருந்து உன் மனைந்தை தடத்தி வைக்கிறேன். இப்படி இந்த வீட்டு வீரத் தலைவியை வெத்து போகாதே அம்மா" மிருகனா பேசி முடிக்கவில்லை.

"மாதாஜி, உங்களுடன் தான் தேரே உட்கார்ந்து இப்படி பேசக் கூடாது. தீங்கு என்னுக்கு மாமிசார் மட்டுமல்ல, அம்மா, தெய்வம் எல்லாம் கூட ஆனாலும் தீங்கு ஆரம் பித்து விட்டதனால் சொல்கிறேன். உங்களுக்கு

உடைய முன் வாழ்க்கையைப் பற்றி உத்தம் திறைவ சொல்லி விடுகிறார்.

பாபுஜி போன போது உங்களுக்கு 28 வயதுதான்மே? எட்டு வயது மக்களுக்குடன் தனியே விடப்பட்டபோது உங்கள் படுக்கை வற்றையைத் திறக்காமல் மூடிவைத்து மகன் களை வளர்ப்பதையே கண்ணுறும் கருத்துமாகக் கொண்டாக்காமோ? கவையலின் வட்டியத்தை திறைவேற்ற ஊர் மக்களை, உறவுளர்களை படைத்துக் கொண்டு குதாஸ்பூ திரும்பாமல் பூனாவிலேயே வளர்த்தீர்களாமோ? கல்யாணம் காத்திலை என வந்தால் ஊர் என்ன சொல் லுமோ தெரியாது மனைதில் வலி கண்ணில் தெரித்து பொய்க்விடக் கூடாதே என எங்கும் போக மாட்டீர்களாமோ? சித்தாரத்திலை எக்தப்பித் தவறிக் கூட ஒதுங்கிவிடக் கூடாதே என பலத்து முகம் பாரக்கும் கண்ணாடி வையே திருப்பி வைத்து விட்டீர்களாமோ? உங்களின் அந்த 28 வயதுக்கும் என்னுடைய 26 வயதுக்கும் எத்தனாவில் வேற்றுமை உடலில், மனதில், எண்ண ஒட்டங்களில்?

என எனப் பொறுத்தவரை உதகம் காகவில்லை. தீங்கு, தீங்கு படுக்கை வற்றையை மூடி விட்டீர்கள். என படுக்கை வற்றையை வந்து பாருங்கள். எங்கு திரும்பினாலும் போட்டோவில் உத்தம்தான் சிரித்திரா. ஹாஸ்கரில் அவா பூனிபாரம் தொங்கு கிறது. இரவு எனக்கு அடுத்த படுக்கையில் அவா என அருகில் போட்டோவாக, பூனி பாரமாக, ஏர்போரல்சேப்பாக, இன்னொரு பக்கத்தில் மதுரிகாவாக என்னுடன் படுத்திருக்கிறார். அவர் தலைக்குப் பதிலாக அவரது போட்டோ என மார்பின் மேல் உறங்குகிறது. அவர் வாசனையை தினம் தினம் நான்



ஒரு வேலையடி வெண்கலம்
என்ன இருப்பவன் ஈட்டுகையில்,
திருவித்து சென்று வரும் வேலையில்
இந்தையில் சிப்பவன் பணிபுற்ற
வாங்கி திறை திருத்தலும் அங்கு
வெய் வறுப்பவனும் சேம்பெறிதான்!
— என்னை:
தகவல் :
வி. பழனிமம்

இன்னும் துக்கர்த்து கொண்டுதான் இருக்கிறேன். இரண்டு வருட மனவாழ்க்கையில் நான் எவ்வளவு கசம் கண்டிருக்க முடியும்? எங்களது மனம் உடல்கள்வு சேர்க்கைகளில்லை. இது ஆதமாவின் பதம்."

"ஒவ்வொரு மனிதனின் முன்னேற்றத் துக்கும் பின்னால் ஒரு பெண் இருப்பாள் என்பார்களே அதுபோல ஒவ்வொரு வீரனின் பின்னலிலும் ஒரு வீராங்கனை இருப்பாள். எங்கெல்லாம் வீரமும் போகும் இருக்கிறதோ அதற்குப் பின்னாலெல்லாம் ஒரு பெண்ணின் அழுதூரல் சன்னமாக கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறது முதுகில் காதல் கனிய வேண்டுமே என்கின்றவீர், பின்பு அவளைக் கைப்பிடிக்க வேண்டுமே என, பின்பு கண்களில் உயிர் என கைப்பிடித்தவன் போர்க்களம் போக அவன் தலவயி.வாகத் திரும்ப வேண்டுமே என, டெஸ்டோஸ் மணி, வாகஸ் மணி, டெஸ்டிராம் மணி என எந்த மணி அடித்தாலும் கண் வலினை சாவு மணியோ என பதட்டம் இதெல்லாம் தாங்கி உறுதி பிறழாவண்ணம் இயல்பு வண்டி கருதி மாதா தவண்ணம் செலுத்த அந்தப் பெண்ணின் மனத்தில் எவ்வளவு உறுதி வீரம் வேண்டும்?

வெற்றி அல்லது வீரமரணம் என ஆண் மகன் முழக்கமிட்டு விடுகிறான். வெற்றியுடன் இரும்பு வாருங்கள் என தாட்டுக்கு வெற்றி புடன் கூட வீட்டுக்கு வெற்றியையும் சேர்த்து தானே பெண் வாழ்த்தி அனுப்புகிறான்?

போர்முனையில் பீரங்கிகளை எதிர் நோக்குவது வீரம் என்றால் எங்கோ இருந்து கொண்டு தினம் தினம் வாழாமல் வாழ்ந்து, சாகாமல் செத்து, வீரத்தவம் செய்து அடுத்த தலைமுறை வீரர்களுக்கும் உருவாக்குகிறார்களே அந்த வீரப் பெண்களின் தலை

ஒகாக மேட்களில் ஒரு துள் யுடிகோலன் விட்டு உபயோகித்தால் நாம் விஞ்ஞம் நறமணத்துடன் உறங்கலாம்.

- வசந்தி ரவிச்சந்திரன்

மையினை எண்ணிப் பாருங்கள்.

மாதாஜி, சற்று யோசியுங்கள். கனலுடன் வரும் பகைவ எந்த காளையாவது ஏறறுக கொள்ளுமா? அப்படியே ஆனாலும் எங்கு கைகெல்லாம் ஒரு வழி செய்து கொடுத்து முன்னேற விட்டு கிறேயே திற்தீர்க்களே உங்கள் கதி? 28 வயது விதவைக்கு ஒருவன் கிடைப்பாணால் 32 வயது விதவைக்கும் ஆதரவைத் தேடி அவையும் ஒரு ஆடவன் கிடைக்காமல் போக மாட்டால் உங்களுக்கு ஒரு வாழ்க்கைத் துணையை தேடிக் கொண்டு பிண எனக்கு யாரைப் பார்த்துத் தந்தாலும் சரியே. முடிக்க முடியாத தொடரிகளை உண்டு, முடிக்க வேண்டுமே என முடிப்பதும் உண்டு என்பார்களே! அது போல முடிக்க வேண்டும் என முடிவு செய்து விட்டால் நீங்கள் எந்த முடிவெடுத்தாலும் சமம்தமே."

இரண்டு வாரத்தை முன்னின்று போத தவன்தான் ஊர்மினா குறாவலியாக கண்ணில் தீர் வறிய அரற்றி, குழந்தையை வாரி எடுத்து அனைத்துக் கொண்டு, "தல்லவேளை எனக்கு மகன்தான் வாய்த்திருக்கிறான்" என அழுது கொண்டே ஓடும் மருமகனை பார்த்துப் பிரமித்துப் போனாள் மிகுதுளா.

'என் மகனின் வீரக் களவாக்கு பின்னால் எப்படிப்பட்ட அன்பு புளவ் இளம். ராமர பன் லக்ஷ்மணனின் மனைவி ஊர்மினையைப் போல மாமியாருக்குக் கேனை செயல் எங்கு இந்த ஊர்மினா!'

கூடவே ஒரு எண்ணமும் தலைதூக்கியது. 'எனக்கு தல்லவேளை மகன் வாய்த்திருக்கிறான் என தேற்றிக் கொள்கிறானே இதே மதுரிகா டியோல் ஓர்போர்லில் ஸ்கவார்டன் வீட் ராகச் சேர்த்து பறந்து போக எத்தனை வருடங்களாகும்? இப்போதே, 'தாதா அப பாவுஸ்டய வீரத் தினைங்களனை எடுத்துத் தா வினைபாட' என மதுரிகா தான்பொழுதில் துளைப்பது ஊர்மினாவிற்கு என்ன தெரியும்?

போகட்டும் அந்த வீரத்தாய் அவன் மனநிறைவை இப்போதே கெடுப்பானேன்? "கனடையில் உன் கிஸ்கா எது பாரத்தாயா?" என இதை சிரிப்பது போல இருந்தது மிகுதுளாவிற்கு. 'என்ன செய்வது இரண்டு வருடங் களாகி விட்டது என ஊர்மினாளை சொல்ல வந்து விட்டேனே' இருபத்தி ஐந்து வருடங் களாகியும் என் காலமே இன்னும் ஆறலில் லையே!

சில காலங்கள் யுங்கள் ஆனாலும் ஆறு வதில்லை. வீரப் போர் முடிந்தாலும் வாழ்க்கைப் போர் தொடருகிறது. எவ்வளவு உண்மை யான வார்த்தைகள். "They also serve who stand and well."



அ

முக்க இரக்க
விருப்பமா? அறிவுச்
சுடா தெரிக்க
வாழ்வதே வட்டு
யமா? மாண்புததை தேசுக்கும்
ஆதங்கமா? மனிதரில் திணை
நாட்டுவதே குறியா? எதை
வேண்டுமானாலும் செய்வலாம்.
எதையும் செய்வலாம் மன
நால், உடம்பால, அறிவால்.
எதைச் செய்வ திச்சலித்தாலும்
அதை முதலில் வீட்டுக்குள்
செய்து காட்டுங்கள்.

வீட்டுக்குள் வெற்றி என
தான் தயவு

சி. ப. சுவாமிநாதன்



யப்படுத்திக் கொள்வது. நம்
துறைச்சென்று ஒரு பீடம்
ஒதுக்கிக் கொள்வது வீட்டுக்குள்
நம் அனாபாணங்களை அழுத்த
மாகப் பதித்து விடுவது அப்படி
ஒன்றும் கவியில்லை.

பெரிய பெரிய பிரமுகர்கள்
தவறியிருக்கிறார்கள் வீட்டுக்
குள் வெற்றிக் கொடி நாட்ட
முடியாமல்.

சூழ்நடை வளர்ப்பை மேடை
போட்டுப் பேசிய பெண்மணி
யில் வீட்டுக்குள் அவர்
சூழ்நடை உரித்த உருவம் கிறுங்
காக நாடியின் மடியில்.

அழகு திணை உரிமைவா
கள், வீட்டுக்குள் புருவம்

முதலில்
வீட்டிற்குள்
வென்று காட்டம்!

மழித்த, பொட்டிக்கவாத, பார்த்த முடியாத முகத்துடன்,
அடக்கத்துக்குப் பெயர் போன புன்னினை வீட்டு ஆடம்
பா அனாலயியங்கள்

கதை கற்பிக்கிறவரின் வீட்டில் ஆர்ப்பாட்டப் பேச
கொள்.

வீட்டுக்குள் வீட்டவர் மெச்சம்படி வாழ முடியாதவன்
வெளியே எல்லாரும் பாராட்டுமப்படி ஆக முடியாது.

பெரிய இன்சூரியர் டெனோர் கம்பெனியின் மாதர்
சம்பள வேலைக்காரர் ஒற்றை மூம் கிச்சன் வீட்டில் இருக்க
லாம். அந்த ஒற்றை சூழ்நடை வகது மூலையில் சப்பல்
வடாண்ட சம் செட்டி மெல்லிய துணை வைத்த குட்டை
ல்டேய் இடது மூலை தொடங்கி கவர் முழுவதும், ஒற்றைக்
கட்டி, இவ்விருட்டேயின், கூடலிங் டேயின் கம் வொர்க்கிங்
மேசை, ஆக ஸ்போர் இன் ஒன் வேமினேட்ட் பலகை
கூழ்ந்தபட்ச இழுணை, தாங்கி இணைப்புக்கூடன், தேர்த்தி
யான எலியம்பலான கசைமபாய் தரை விரிப்பு, இரு கண்
ணாடிகள், ஒரு ஒவியம், அந்த அறைவிவிருந்து பார்வை
படும் இடமெல்லாம், கிச்சனில் கதகம் போதுமே!

இவர் வேலை செய்யுமிடத்தில் இவரை மதிக்கிறார்கள்
சமீபத்தில் இவர் ஒரு குட்டி
தோட்டலின் சாதாரணக்
கண்ணாடிச் சன்னல்களில்
உண்பக்கமாக ஒட்டிய எலிய,
ஒலியங்கள் 'வேமினேட்ட்
எக்பக்கடைத் ததற்குத்தன்
பார்த்தவர்கள் அதனை
பேரும் புழுத்து தன்னினார்கள்
தடித்தடியாக விளக்கு
களையும், வடசக்கணக்கால
செவ்விய பொருத்தயிலாத
பெயின் டிங் குகனையும்,
யிழுவந்ததை வீட்டுக்குள்
கொண்டு வந்தாற்போல்
கண்டா முண்டாவென்று
கணைப் பொருளையும் வை.
துத்தான உன் அலங்காரம்
என்று எங்கே கொல்லியிருக்



கிறது?

வீட்டுக்குள் வென்று காட்டு என்று சொல்வதற்கு முதல் காரணம்...அப்போதுதான் விஷயத்தைச் செய்து முடிப்பதில் இருக்கிற கஷ்டநஷ்டங்கள் எங்கு எப்படி ஆரம்பிக்கும் என்று புரியும்.

ஐயோ! இதற்கு இத்தனை எதிர்ப்பா என்று புரியும். இதை இப்படியும் விமர்சிக்க இடமுண்டா என்று தெரியவரும்.

அட! இதில் இத்தனை பலனா! என்று கூட புரிய வைக்கும்.

வீட்டுக்குள் வென்று காட்டு என்றதற்கு இன்னொரு பரிமாணமும் உண்டு. எந்தையும் தமக்குத் தெரிந்த வட்டத்துக்குள் நம் நிறு முகத்தைக் காட்டி

உண்ணமயாக்கிச் செய்து புலா பலன்களைச் சரிபார்த்து அப்புறமாக விளைபொருளை வெளியே கொண்டு போ எவ்பதாகவும் இருக்கிறது. வீட்டையும் தாண்டி வந்த அந்த வெற்றி மிகுமமாண்டமாவதாகவும் நிரந்தரமானதாகவும் இருக்கும்.

'விடு' என்பதை ஒரு குறிவீடாக வைத்துக் கொண்டோமானால், எந்த ஒரு நல்ல விஷயத்தையும் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து நமமை நாம் ஸ்திரப படுத்திக் கொண்டு ஒன்றைப் பத்தாக்கி பத்தை நூறாக்கி, நூளை ஆவிரமாக்கி, பலப் பலவற்றை பலப் பல கோடிக்களாக்கி...

முடியாமலா போய் விடும்?

ஆரம்பம் 'வீட்டுக்குள்' இருப்பது முறைதானே? சாதிக் முடியாதவர்களின் விளம் எப்போதும் பெரிதாகவே இருக்கிறது.

அவர்கள் எல்லாருமே வீட்டுக்குள் இனிமையாகப் செலியறியாதவர்கள்.

நினைப்பதைச் சொல்லத் தெரியாதவர்கள். கருத்துக்களைப் பதியவைக்க முடியாதவர்கள்.

வாதத்துக்குப் பெரிய குரலை நம்புகிறவர்கள்.

வகுத்ததற்கு அழுக்கதான் வடிகால் என்று நம்புகிறவர்கள்.

முழுசுமாக ஐந்து மணி நேரம் கருத்துள்ளி

எழுதவோ படிக்கவோ ஒரு வேலைவைச் செய்யவோ இயலாதவர்கள்.

கை கால் பிடிக்க ஆன், வசதிகள், நினைத்த போது பணம், பிடித்தபடி ஆட்டி வைக்க உறவுகள் - அவை தாம் அதிர்ஷ்டங்கள் என்று நினைப்பவர்கள்.

எப்போதும் வேலை, எந்நேரமும் உழைப்பு, எல்லாரிடமும் அன்பு, அனைவரிடமிருந்தும் பாராட்டு, புகழ், பிறருக்குத் தரப்படும் சேவை - இவைதாம் பாக்கியங்கள் என்று அறி யாதவர்கள்.

கைவகனை மனக்கரு இதம் என்று கண்டறியாதவர்கள்.

கலைப் படைப்புகள் பிறரை பிரமிக்க வைக்க, அக்கனத்த,

ஆங்காரப்படுத்த என்று தப்பாத்தம் பண்ணிக் கொண்டவர்கள்.

கொடுப்பது ஏதனை இவியது என்பது தெரியாதவர்கள்.

தமக்குக் கொடாதவர்களின் கொடுமைக் களைகளைக் குறைத்துச் சொட்டு மனசை சல் படைவாக்கிக் கொண்டவர்கள்.

நேரவாணிக்கும் பவசாணிக்கும் பரியாதவர்கள். தம் குழந்தைகளின் பரிவை மாவிட்டரில் பார்த்துப் பொருமுகிறவர் கள்.

பிறர் வலி புரியாமல் எப்போதும் தம்மில் இல்லாத

வலியைத் தேடுகிறவர்கள், அதற்கு மருத்திட ஆணும்தான்.

படித்ததை உன் வாங்கி, உன் வாங்கியதைச் சொல்லி, சொன்னபடி செயலாற்றி, செயல் திறலில் நாடு வளர்த்து... அது.. அதுவல்லவோ வேண்டும். ஆரம்பம் வீட்டுக்குள் என்பதில் முரண்பாடு உண்டா என்ற?

வீட்டுக்குள் கத்தம், வீட்டுக்குள் நேர்மை, வீட்டுக்குள் மென்மை, வீட்டுக்குள் அன்பு, வீட்டுக்குள் ஒழுங்கு, வீட்டுக்குள் உழைப்பு போதாது ஆரம்பம்?

வீட்டுக்குள் தொடங்கு என்பது பெண் களுக்கு மிக மிகப்பொருந்தும்.

நம்முடைய பெண்களில் பலர் கறுகறுப்பு மொத்தத்தையும் பேசுவதிலேயே காட்டு



கறுப்புச் சிவையாகக் கல்லூரி மாணவியர்!

சிந்தக் கல்லூரி விழாவில் மேடைபய நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்தபோது வழியில் பார்த்த காட்சியில் அத்நே போய்விட்டேன். நான்கு பெண்கள் உழைப்பாளர் சிவை போலில் உடம்பெல்லாம் கரிப்பி. கறுப்பு உடைபுடன் அனையாமல் நின்று கொண்டிருந்தார்கள்! 'சட்டென்று பார்த்தால் அங்கு மாணவிகள் நிற்கிறார்கள் என்று யாருமே சொல்வ முடியாது அப்படியே சிவை



பாக முகத்தில் சிறு சவனம் கூட இவையல்ல.

நேராக நிற்பதே கஷ்டம், ஆடாமல் அனையாமல் அதிலும் காங்களை வேராக மடித்து.

வங்காச் சில சமயம் தோன்றி விடுகிறது.

ம.வி.யில் விவாதிப்பு நடக்கிற ஒரு பிரபலமான நிகழ்ச்சியில் பெண்களை பேச வந்தக் காது கொண்டு கேட்க முடியவில்லை.

சின்ன உதாரணம் பார்க்கலாம். நெடுந் தூரப் புணைவுகளில், பள்ளியே ரயிலில் பார்க்கலாம்.

சின்னக் குழந்தைகளுடன் இளம் தாய்மார் பணத்தில் அதிகம் பேசுவதில்லை குழந்தை அழும். அடம்பிடிக்கும் தாய் 'கூடக் கூடப் பேசுவதில்லை.

அதுவே நம் பக்கத்துப் பெண்கள் குழந்தையோடு போட்டி போட்டு மழவை பேசி, அறுத்துச் சலித்து, வாய் வார்த்தைகளைக் கொட்டி, பெரிய பெரிய வாக்ஷியங்களில் ஏதோ குழந்தைகளுக்குப் புரிவிறாற்போல 'கன்னாபின்னா'வென்று திட்டி வாயாடி குழந்தைகளுக்கும் வாகையப் பெருக்கடிக்கிறார்கள் என்று தோன்றுகிறது.

பிற்பாடு குழந்தைகள் முனைத்து மூணு இளவ விடும் முன் வாயாடினால் அடக்குகிறோம்.

மென்மையாகப், பேச வேண்டும் என்று இருபதாவது வயதில் பெர்சனாவீட்டி போதித்தால் எப்படி வரும்? இப்போது



கைகளைத் தூக்கி.. ஒவ்வொருதர ஒவ்வொரு போலில்!

பாலை பெண்கள் பாவிடெக்கிக், ராசிபுரத்தில் நடந்த கம்ப்யூட்டர் பகுதி நிறப்பு விழாவில்தான் இந்த விவப்பு என் கன்னில் பட்டது. இந்த மாணவிகளிடையேதான் எத்தனை நிறைம், எத்தனை உற்சாகம். கல்லூரி நிறந்த ஓராண்டுக்குள்ளேயே பல சக கல்லூரிகளில் நடந்த போட்டிகளிலும் கைத்து கொண்டு வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள்.

மாணவிகளின் உற்சாகத்தினால் அதன் சேர்மன் நடராஜன் வெகு சிறப்பாகக் கல்லூரியை வழிநடத்துவாரா அவ்வது நடராஜனின் உற்சாகமனை ஊக்குவிப்போல் மாணவியர் சாதனைகள் திறந்துகிறார்களா என பட்டிமன்றம்தான் வைக்க வேண்டும்.

— மங்குளா ரமேஷ்

புரிவிறதா வீட்டுக்குள் ஆரம்பி என்று சொன்னதன் அர்த்தம்?

இவ்வளவு விஞ்ஞானம் முன்னேறியபின்.. தொழில்நுட்பம் வந்தபின்.. மொழி வனம், மனித மனவன மேம்பாட்டுத் தேவைகளின் புரிதல் அதிமுகப்படுத்திய பின்.. இவ்ளும் தெரியவில்லை, படிப்பு எதற்காக? படிப்பின் படி நடப்பது எப்படி? நாகரிகம் எது? பணத்தின் தேவைதான் எது வரை? எனபது போன்ற கேள்விகளுக்கான விடை..

படிப்பு வேலைக்காக - வேலை வசதிக்காக எனற சித்தனை மாறி, படிப்பு புண்பாட்டுக்காக, வேலை சமூகத்துக்காக, இரண்டுகூறும்டையில உழைப்பின் வேர்வை உயரில் வயிறறைவும் சேனவயின் பழ சசத்தில் மனசையும் கழுவு மட்டுமே மாணுடப் பிறப்பு என்ற தெளிவு வரவேண்டும்.

இந்தத் தெனிலில் பணமும் புகழும் காவில் வந்து குவியும்.

வெளியே கிடைக்கப் போகும் பெரிய வெற்றிகளுக்கெல்லாம் வீடுதான் முதல் படி. எனவே முதலில் வீட்டுக்குள் வென்று காட்டி விடலாமே!

— மாவதி

திருமூலரின் கருஉற்பவம்
பாடல்களில் ஐந்து என்ற எண்ணிற்குப்
பல இடங்களில் முக்கியத்துவம்
கொடுத்துப் பாடியுள்ளார்.

“தழிந்த முதல் ஐந்தும் ஈனாததொடு
ஏறி”

“கரு ஐந்துடன் ஆட்டி”
ஐந்தனுள் ஆனது பிண்டமே”
எட்டினுள் ஐந்தாகும்
பாய்ந்தபின் அருக ஓடிச் சூயசும்
நூறாகும்

பாய்ந்தபின் நால் ஓடிச் பாரினில்
என்பதாம்”

என்று அடுக்கிக் கொண்டே
போகலாம்.

இதைத் தவிர நால் முயேழ்,
போகின்ற எட்டு, புருகின்ற பத்தெட்டு,
எண் விரல் புறப்பட்டு, ஒன்பது
நீர்ச்சால், கட்டிய மூன்று என்று
குறிப்பாக எண்களை அடுக்கிக்
கொண்டே போகிறார்.

இவைகளெல்லாம் கண்ணுக்குத்

தெரியாத பெண்

முட்டை ஒன்று

கிளைப்பட்டு வளரும்

போது எப்படி

உருவாகிறது என்பதனை

பற்றிக் கூறும் அளவுகள்.

இந்த இந்த அளவில் உருவானால்
மட்டுமே கரு உற்பவம் ஏற்படும்,
குழிந்த உருவாகும் என்று கூறுகிறார்.

சாதாரணமாகவே அறிவியலில்

ஆரவம் உள்ளவர்களுக்குக் கணக்கு
வராது. தேவையும் இல்லையே என்ற
கருத்து இருக்கிறது மேலும் உடனைய
புறநீச் சொல்லும்போது எதைதும்
கணக்கிட்டுச் சொல்ல முடியாதே
இயற்கையில் வெறுபாடு அதிகம்
ஐந்துவீரணும் கூட ஒரே அளவாக
இல்லையே என்று சொல்லி விடுகிறோம்.
ஆனால் நற்போது மரபணு ஆராய்ச்சி
அதிக மாளதில் எதையும் துல்லியமாகக்
குறிப்பிட முடிகிறது. கணக்கும்

முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

திருமூலரின் முதல்
ஐந்து என்பதற்கு இந்த
தூற்றாண்டின் இறுதி
வருடமான இந்த ஆண்டு
விடை கிடைத்துள்ளது!
மற்ற எல்லா
கணக்கிற்கும் அடுத்த
தூற்றாண்டில் விஞ்
ஞானரீதியில் விடை
கிடைக்கப் போகிறது.

முதல் ஐந்து என்ன?

இதுவரை குழந்தை
உருவாக ஆணுக்கும்
பெண்ணுக்கும் உள்ள
குறைகள் பற்றியும்
செழுட்டை வித்தணு
பற்றிய குறைகளையும்
கூறியுள்ளேன். மரபணு
குறை பற்றி இதுவரை
தான் விளக்கம்
கொடுக்கவில்லை!

டாக்டர்
ஜெயம் கண்ணன்

இதைப் பற்றி

பலரும்

எண்ணிடம்

கேட்டனர்.

நீங்கள் பற்றி

ஒரளவு எனக்கு,

தெரிந்திருந்தது.

ஆனாலும்

என்னுள்ளே ஒரு

உணவு (Intuition)

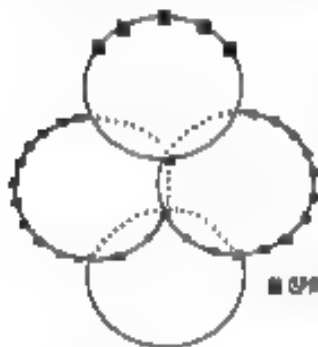
விஞ்ஞானி
சொன்ன

பஞ்ச புகத் தத்துவம்

இதை எழுதத் தடுத்தது.

“மே மாதம்தான் ஆஸ்திரேலியாவில் நடக்கும் ஜின்ஸ், செலற்கைக் கருத்தரிப்பு முறைகள் பற்றிய 11-வது மாநாடு போகிறோமே. அங்கு நிக்சயம் புதிய தகவல் கிடைக்கும். அப்பொழுது எழுதவாம்” என்று தன்னிப் போட்டேன். அது எவ்வளவு நல்ல தாயிற்று என்பது மகாநாட்டின் கூட்டி நாளில் சொதல்கைக் குழாயின் தந்தை எனப்படும் பேராசிரியர் எட்வர்ட் (EDWARDS) அவர்களின் ஒரு மணி நேர சொற்பொழிவு மன்றையில் நனைத்த பிறகு நினைத்து நினைத்து சந்தோஷப்பட்டேன். கருப்பையில் ஒரு தங்குவது எதனால், எப்படி என்பதை அவர் விளக்கியபோது ஆர்க்கிமிடீஸ், “டிசுகா”, “டிசுகா” என்று தள்ளிவிட்டுத் தொட்டியில் இருந்து குதித்து வெளியில் தெருவில் ஓடின போது அவர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாய் இருந்திருப்பார் என்பதை கணிக்க முடிந்தது.

குழந்தை உருவாகும் போது ஏற்படும் முதல் ஐந்து ஜின்கள் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை அற்புதக் கண்டுபிடிப்பை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன். (இருமூலா



கருவரிச்செயில் இவ்வாறு நான்கு தனித்தனியான அமைப்புகளாக உள்ளன.

■ முதல் ஐந்து ஜின்களில் உட்படுத்தி

சொன்னதை இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் விஞ்ஞானிகள் மாதாட்டில் பேசக் கேட்டேன்.)

இதற்கு முன் ஜின்ஸ் பற்றிய ஒருசில விளக்கங்களையும் தர விரும்புகிறேன்.

மனித உடலில் ஒவ்வொரு செல்லிலும் உட்கரு (Nucleus) உள்ளது. இந்த உட்கருவில் “டி.என்.ஏ”க்கள் 6×10^9 bp என்ற அளவில் உள்ளன. இத்தகையவை 46 க்ரோமோசோம்களில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு

க்ரோமோசோமம் இவை நீளவாக்கில் கயிறு போல முறுக்கப்பட்டு அமைக்கப்பட்டுள்ளது (Double Helix).

ஆயிரம் bp (Basepairs)

கொண்டது ஒரு கிலோ bp

டி.என்.ஏ. ஆகும்.

இந்த Basepair என்பது

டி.என்.ஏவில் உள்ள எந்திரங்கள் எண்ணிக்கையாகும் இதனை எவ்வளவுதான் டி.என்.ஏவின் நீளம் கணக்கிடப்படுகிறது

ஒவ்வொரு

டி.என்.ஏவிலும் ஒரு

குறிப்பிட்ட பகுதி

மரபணு பகுதியாக

(Gene) இருக்கும்

இந்த ஜின் 30 - 300

bp அளவைக்

கொண்டது. ஒவ்வொரு

மரபணு ஜின்கள் இருபத்தொன்று

கூறப்படுகிறது இவற்றில் சில மட்டுமே

தெளிவாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன

உட்கருவில் உள்ளது போல வெளிக்

கருவிலும் (cytoplasm) ஜினஸ் இருப்பது

தெரிகிறது. இவை முக்கியமாக எமட்டோ

காரணடியாளில் (Mitochondria) உள்ள

க்ரோமோசோம்களில் உள்ளன இவை 16,000

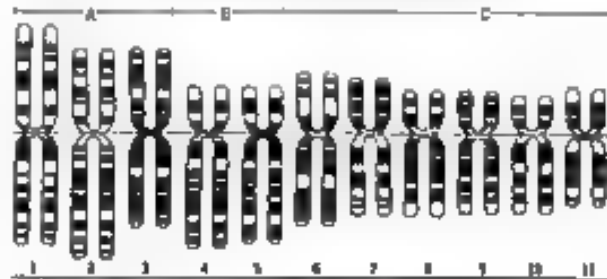
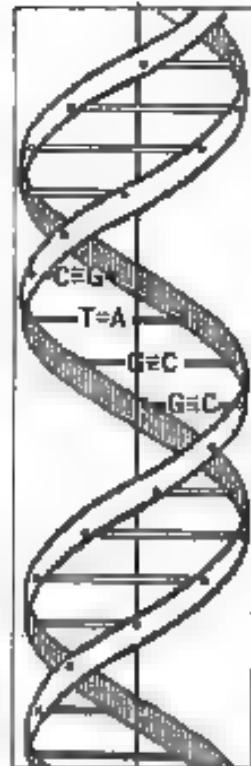
எட்டாவது கொண்டவை முறுக்கில் நினை

கிடைவது. 10,000 bp அளவு

கொண்டவை. இவைகளின்

குளற்பாடுகளால்தான் நரிப்பு, தரை

நோய்கள் மற்றும் சில இருதய நோய்களும்



ஏற்படுகின்றன.

1950-ல் ஆரம்பித்த மரபணு ஆராய்ச்சி படிப்படியாக முன்னேறி 1990-ல் ஒவ்வொரு கரோசம்மில்லும் இருக்கும் ஆக்சிரைக்களைக்காண ஜீன்களை சரிபாண முறையில் வரைபடம் போட ஆரம்பித்து எந்தெந்த ஜீன்களால் காண்கா, பிறவிக் குறைபாடுகள்: கட்டிகன் தோன்றுகின்றன என்பதை பட்டியல் போட்டுள்ளோம். இந்தக் "Gene Mapping" என்று பெயர். புதிது புதிதாக ஜீன்கள் கண்டுபிடிப்பதும் தொடருகிறது.

இந்த நிலையில் போனால் 21-ம் தூதலாண்டில் எல்லா தோங்களுமே ஜீன்களால் என்ற நிலையும். ஜீன்க் சிசிச்சையே சிறந்த சிசிச்சை என்ற நிலையும் கூட ஏற்படலாம். தற்போதைய கணிப்பீஸ் ஒருசில தோங்குகளின் பரம்பரைத் தன்மைவைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன் -

தோய் பெயர்:	சத்தனை சதவீதம் பரம்பரை தன்மை காரணமாகலாம்
இரத்தக் கொதிப்பு (Hyper Tension)	-16%
சர்க்கரை நோய் (Diabetes)	-5%
கொரியாசில் (தோய் நோய்)	-2%
மார்பகபுறறு	-7%
சாக்காய் வலிப்பு (Epilepsy)	-1%
மூளை நோய்கள் (Brain Diseases)	-2%
மனநோய்கள்	-1%
இருதய நோய்கள்	-0.8%
குட்டையாக இருப்பது	-1%

"அணுவில் அணுவீன அயிரம் கூறிட்டு"

"அணுவில் அணுவீன அணுகலுமாமே"

"ஆலீவில் கூறு நூறாயிரத்தொன்றே"

"அணுவில் துரியத்திலான நலவும்"

என்று பல பாடல்களில் அணுவீன பல (Atom) ஆயிரம் கூறிட்ட பகுதி தான் உடலின் பல்வேறு அமைப்புகளுக்குக் காரணம் என்று எமக் ரோஸ் கொப்பு எதுவும் இல்லாத காலத்திலேயே இருமலர் கூறிப்புகுகிறார்!

GOKULAM

The monthly magazine for children

July '99

Rs 8/- only

GRANDMA'S PET

A magazine that's
informative and fun-filled

Birthday Number

47, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai-97



புகழ் பெற்ற ஜோதிஷர், மந்திர சாஸ்திர நிபுணர் பண்டித காழியூர் ம. பத்மநாபன்



மனது தனிதபல அனுபவமுடைய
மந்திரோபதேசம் செய்வது சாஸ்திரி

50/- மகா சதாசன சக்கரம் ரூ 600/- மஹாலக்ஷ்மி சக்கரம் ரூ 600/- இவை தவிர அபேத விதமான யந்திரங்களும், கலாசாஸ்திரம், (விசேஷ பூஜாக்காரப்படிக்கு) தயாரித்து அனுப்பப்படும் வெளிநாட்டு தேயர்கள் இரட்டிப்புத் தொகை 50 ரூபாய் அனுப்ப வேண்டாம் தபால் மூலம் ரூ. 50/- B.P.O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம்
கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் தமிழ்/ஆங்கிலம் ரூ. 50/- ஜாதகத்தின் பொதுப் படைகள் நேரிட மொகவதற்கு ரூ 100/- ஆயுள் படை (வருஷம், மாதம், நேதி, நேரம், ஊர்) ரூ. 200/- சாதாரண தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ 10/- பதிவுத் தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ 25/-

**மிரபல ஜோதிஷர்
பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்**

'தம்பாநிதி'

**நெ. 5. வித்யோதயா முதல் மெயின் தெரு
த.பெ. எண்: 1411, தி. நகர்**

சென்னை - 600 017. போன் : 8263814

தென் இந்தியா (மினஸ்கன் ஏதாம் மினடாபாநர்)

தேரில் சந்திக்க அரசை 8 மணி முதல் 11 மணி வரை

முக்கிய கவனிப்பு: தபால் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய கடிதங்கள் வெகு விரைவில் உங்களுக்கு இடையூறாக வரக்கூடும் (தென்னை, சி.டி.சி. கிராமத்திலும் மற்ற இடங்களிலும்) உத்திரவாசி குடும்பத்து அன்பான ஜோதாரன், மகா சதாசன சக்கரம் (இந்தியன் கேள்வி தபால்திட்டம்) மூலம் அனுப்பி கொடுக்கப்படும். தேர்வை தபால் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய கடிதங்கள்

மிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்) காழியூர் ஸ்ரீனிவாசசாரியாரின் மூத்த புதல்வரும், ஜோதிஷ மந்திர சாஸ்திரங்களில் 45 வருட காலம் நன்கு தேர்ச்சியும், ஆசீர்வாதமும், பெற்றவரால் மகத்தான சக்தி வாய்ந்த, யந்திரங்கள், சக்கரங்கள் (வெள்ளியில் தயாரிக்கப்பட்டு கிண்டா) மகாலக்ஷ்மி கவசம் ரூ. 250/- மகா சதாசன யந்திரம் ரூ. 250/- வக்ஷி நரசிம் கவசம் ரூ. 350/- நளசகர்ஷண யந்திரம் ரூ.

உடனே வேலை பெற

நேரிலும் தபாலிலும்

ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி

வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நுட்பத் (ஓவியம்) தேர்வு எழுதி நீங்கலும் ஓவிய ஆசிரியர் ஆகவரும் கல்வித் துறை: SSLC, +2, தேர்விய, தவறிய ஆண்கள், பெண்கள். பாட்குயின்வாத வேலை எதிர்ப்பு அரசுப் பள்ளிகளிலும், தனியார் பள்ளிகளிலும் பணியாற்றுவதும். கூப்பணைச் சம்பளம் ரூ. 4,500 + இதர புகள் சேர்த்து ரூ. 6,100/- வரை மாதச் சம்பளம். விவரமான பயிற்சி வெற்றி நிச்சயம். குறைந்த பயிற்சிக் கட்டணம். வீட்டில் இருந்தபடியே பால் மூலம் படிக்கலாம். தேர்வுக்குப் பயிற்சியும் உண்டு.

விவரப் புத்தகம் இலவசம்



AJANTHA SCHOOL OF ARTS

(Govt. Regd. No. 1075/89/MS/RD)

**6, Muthu Nagar, (Near Sundar Thirumana mandapam)
POONAMALLEE, CHENNAI - 600 056.**

- 30.7.99 : 5 நாட்கள் கோட்ட மத்திரைபயம், பூசைகள், அபேசம், மாரத்தி, நெய்தல், கட்டைம் கு. 900/-
- 6.9.99 : 12 நாட்கள் கோட்ட பூரி புவனேஸ்வர், கோணர்க், காரி, கார், அகலாபத், அபேத்தியா, சென்னை. கட்டைம் கு. 3950/-
- 6.9.99 : 22 நாட்கள் கோட்ட பூரி, புவனேஸ்வர், கோணர்க், காரி, கார், அகலாபத், அபேத்தியா, ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், பத்ரி, நேதர், டெக்லி, பத்ரி, ஆக்ரா, மதுரா, சென்னை. கட்டைம் கு. 5000/-
- 17.9.99 : 15 நாட்கள் கோட்ட கம்பெஷன் புரோகிராம். பத்ரி, நேதர், டெக்லி, ஆக்ரா, மதுரா, ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், சென்னை. கட்டைம் கு. 3900/-
- 7.8.99 : 15 நாட்கள் கோட்ட பஞ்சதவாரக யாத்திரை. அமைதாபத், பாக், துவாரகா, கோமதி துவாரகா, பெட்டி துவாரகா, பூரித் துவாரகா, கங்கோத்ரி துவாரகா, ஸ்ரீராமதவாரக யாத்திரை நாமேஷம், பெர்பத்தி, கோமதாபத், கிஷ்டி, மாத்திரை, அம்பாஜி, மயன்ட் அபு, புகர், அமைதாபத், சென்னை. கட்டைம் கு. 4950/-
- 8.8.99 : 11 நாட்கள் கோட்ட 7 ஜோதிக்ஷ யாத்திரை, பம்பாய், நாகர்க், திரிபுரம், பஞ்சாபு, எம்னோரா, குஷ்மேஸ்வர், பண்டாரிபுரம், ஜோதிக்ஷம், பரி கவத்தியாழம், அகலாபத், நாமேஷம், பம்பாய், கோமதாபத், புகர், அகலாபத், நெய்தல், பம்பாய், உத்திராகண்டி, மும்பை, சென்னை. கட்டைம் கு. 4950/-

3 மாதம் முன்பு பதிவு செய்யவும். மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்

2B, ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு, (விவேகானந்தர் பஸ் நிஸையம் அருகில்) திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005, போன் : 8554538.

உரிமைகாரன் : ஸ்ரீ கப்டாநாயுடு

குறிப்பு : எல்லா வண்டிகளுக்கும் சாப்பாடு, டயன் கார்டி, தங்கும் திடவாதி உட்பட்டது.

ஆடி
தள்ளுபடி
விற்பனை

ஜூலை
1 முதல்

புடவைகள் மற்றும் சுடிதார்கள்

- காஞ்சீபுரம் • தர்மாவரம் • பட்டோனா • ஓரிசா • மாத்திலி
- கர்னாவா • கோசனார் கிரேம் • பென்சி ரிஷிகேஷ்டன் சேவைகள்
- கால்டர் மற்றும் மாலிகால்டர் சேவைகள்



தாரகராம் சில் க்
ஹவுஸ்

9, சத்யமூர்த்தி ரோடு, ராமநகர், கோயமுத்தூர் - 641 009
போன் : 230420, 231859



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, திருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

குரு பகவான் இராசி கேத்திரத்தில் இருந்தாலும் ராசிபாதிபதி செவ்வாயின் பராஸவ பெறுவது நல்லது என எடுத்துக் கொள்ளலாம். எனினும் நீச்சம் பெற்ற சனீஸ்வர பகவான் தன்ம இராசியில் சஞ்சாரம் செய்வது குருமபத்தில் பொருட்கள் காணாமல் போவது மற்றும் சிறு குழப்பங்கள் போன்ற நன்மை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதாகவு் கிறது. குறிப்பாக பெண்களால் கலகம் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். எனதாலும் சுகுரிய குருபகவான் சனீஷ்டன் சேருவது வேதந்தான் குறைந்தும்.

செவ்வாய் அருளால் பூமி சம்பந்த பிரச்சனைகள் ஒரு தெளிவுக்கு வர ஆரம்பிக்கும். மாத பிற்பகுதியில் குருமபக் குழப்பங்கள் மூன்றாம் ஆரம்பிக்கும். மண்ணை உதவுகள் மூலம் நன்மைகள் தேடி வரக்கூடும் துளா ராசியில் சந்திரன் சஞ்சரிக்கும் காலம் நல்ல தகவலை எதிர்பார்த்து முடியும். சூரிய பகவான் மூன்றாம் இடத்தில் இருப்பது அரசு உத்தியோகம் பார்ப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத ஆதாயம் தேடி, வரச் செய்யும். அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்கள் வீடு கட்டுவது சம்பந்தம் எதிர்பார்த்து காத்திருந்தால் ஆதாயமாக முடியும்.

குழந்தைகளுக்குக் கல்யாணம் முன் னேதிரம் தெரியும். மாணவர்களுக்கு தற்சமயம் நுணழவுத் தேர்வுகள் வெற்றி தேடி தரும். சொந்தத் தொழில் புரிவோர் சற்று கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்கவும். இரும்பு, கவரக வாகன சம்பந்தத் தொழில் புரிவோர் பண விஷயங்களில் முடிவு எடுப்பதாவது நன்கு யோசித்தபின் எடுக்கவும். சனிகிழமை அன்று ஆஞ்சநேயருக்கு வெற்றிசை மாலை அணிவிக்கவும். இனமும் பூராம ஜெயம் எழுதி வரவும். அனுமன் அருளால் நன்மை உள்ளதாகும்.



ரிஷப ராசி:

திருத்திகை 1, 3, 4-ஆம் பாதங்கள்.

ரோகிணி, மிருக சிர்ஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

சுகிர பகவான் சதுர்த்தி கேத்திரமாயிவ நாலாம் இடத்தில் இருப்பதும் குருமபஸ்தானத்தில் சூரிய பகவான் இருப்பதும் குருமபத்தில் குழப்பங்களைக் குறைக்கும். அரசாங்க அதிகாரிகளுக்குப் பதவி உயர்வு தேடி வரக்கூடும். அரசியல்வாதிகளுக்கு சாதகமான சூழ்நிலை காணப்படுகின்றது. மாத பிற்பகுதி தன் வரவு உள்ளதாகும்.

திருமணம் மற்றும் சுபநிகழ்ச்சிகள் தற்போது கூடியும், சிலர் வீடு கட்டி நிரகபிரவேசம் செய்யும் வாய்ப்பை பெறுவார்கள். ஆனால் 1-ஆம் இடத்தில் செவ்வாய் இருப்பது சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியதைக் கட்டிக்காட்டுகிறது.

மண்ணை உடல்நிலைசரி கலனம் தேவை. தனிவாரதுறையில் உதவியோகம் புரிவோர் அதிக அளவு எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். முகவியமாய் இர



கசியங்களை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். மற்றவர்களுக்குக் காக ஜாமீன் நிற்பதைத் தவிர்க்கவும். மற்றவர்கள் விஷயங்களில் தலையிடாமல் ஒதுங்கி நிற்கவும். மும்மாதம் சனீஸ்வர பகவானால் சில தொல்லைகள் தொன்றக்கூடும். மாத பிற்பகுதியில் விருதுக்குச் செல்லையில் உணவு விஷயத்தில் அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்ளவும். மூன்றாமிடத்து ராகு புதகோக்கை சில நாளைய செய்தாலும் நன்யர்கள் விஷயத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும்.

காளஹஸ்தி சென்று வருவது நன்மை பயக்கும். குறிப்பாக ஞாயிறுக் கிழமை அன்று சென்று வருவது அதிக நன்மைகளைச் செய்யும்.



மிதுன ராசி:

மிருகசிர்ஷம் 3, 4, - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் எப்படி?

திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

புதவ இராசு இரண்டாம் இடமான் தனதுதானத்தில் இருப்பதும் குரு பதினோராம் இடச்சுசாரமும் சாதகமான விஷயம் தான் எனறாலும் தலவ விஷயங்களுக்கு அவசர முடிவுகள் எடுக்க வேண்டாம். புத பவரான் அருளால் நிலைத்ததை சாதிக் முடிவும் அரசியல்வாதிகள் திடீர் பதவி உயர்வை அடைவார்கள் சிலர் மத்திரிகனாக அமரும் வாய்ப்பை பெறுவார்கள். எதிர்பாராமல் சிலருக்கு அரசியல் வாழ்வில் மாற்றங்கள் தேடி வரும். ஆனாலும் கட்சி மாறுதல் மட்டும தற்போது வேண்டாம்.

காவல் துறையில் இருப்பவர்கள் மறைய இராணுவத்தினருக்கு வேலை பளு அதிகரிக்கும். சொந்தத் தொழில்புரிவோருக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் ஏற்றமிரு மாதிமாரும். மாத பிற்பகுதியில் சில சிரமங்கள் தோன்றி மறையும் குறிப்பாக பயணத்தின்போது தொல்லைகள் உண்டாகலாம் கைதயும் சற்று சித்தித்து முடிவு எடுக்கல். குலதேவதேவத வழிபட்டு வரவும். வினாயக பெருமானை தொடர்ந்து அர்ச்சனை செய்யவும்.

வசதியுள்ளவர்கள் கணபதி தேராமம் செய்யலாம். கபதிகழ்ச்சிகள் கணபதி அருளால் தடைநீங்கி நன்மையாக முடிவும் சூழ்நடைகளின் கல்வி திருப்பதியின்கும் மாணவர்கள் விரும்பிய கல்வி பயிலும் வாய்ப்பை அடைவார்கள். நிதித்துறையில் அரகம் உங்களுக்கு உதவி புரியும்.

வழக்குகளில் படிப்படியாக திருப்பம் உண்டாகும். இதற்கு முன் ஆரம்பித்த எதத்த தொழிலும் நன்கு முன்னேறும் அடையும். அதற்குத் தேவையான நிதி உதவியும் வாடிக்கையாளர்கள் ஆதரவும் தேடி வருவதால் கடன் தொல்லை குறையும். எனறாலும் இடம் பொருள் தெரியாமல் வளராததை களை விட வேண்டாம். மற்றபடி ஆஞ்சாதேவஸ்வாமியை பூஜிப்பதால் சதகு உபாதை

சுந்தர வழிசெய்யும். முடிந்தால் பின்னை வார்ப்பட்டி செல்வது தன்மை செய்யும்.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆவிய்யம்.

இம்மாதம் அங்காரக பகவான் சாதகமாக சஞ்சாரிப்பது கபதிகழ்ச்சிக்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. புது முயற்சி எது வாயிலும் அதற்குக் குலதேவதத்தின் அனுமிகம் உண்டு. கபதிகழ்ச்சிகள் சிறு தடைகள் உண்டானாலும் மாத பிற்பகுதியில் தடைகள் விலகி தலம் உண்டாகும். இரண்டாமிடத்தில் ககிர பகவான் சஞ்சாரம் செய்வது சற்று சிறு பூலகளை துடும்பத்தில் உண்டாக்கக் கூடும். மேலும் தன்ம ராசியில் புதன் மற்றும் ராகு சோந்திருப்பதும் புதன் வகிரம் பெறுவதும் சற்று தொல்லைதரக்கூடிய அம்சம். அதனால் எதிர்பாராத வகையில் ஏமாற்றம் அடைவ தோலாம்.

பொறுப்பான பதவியில் இருப்பவர்கள் அடுத்தவர்கள் கூறும் வார்த்தைகளை முழு மையாக நம்ப வேண்டாம். சிறு ஆதாயத்திற்கு ஆசைப்பட வேண்டாம். ஆதாயமும் இல்லாமல் பிரச்சனைகடும் வழிவகுக்கக்கூடும். உடல் திணையில் குறிப்பாக சூழ்நடைகளின் ஆரோக்கியத்தில் அதிக கவனம் தேவை. பணவிரயமும், மருத்துவச் செலவுகளும் சற்று மிகையாக தென்படும். சிலர் குடும்பத்தை விட்டு ஏதாவது ஒரு காரணம் பொருட்டு விலகி இருக்க தோலாம். ஆனாலும் எப்போதும், எதிலும் அங்காரக பகவான் துணையாக நிற்பார்.

முருகப் பெருமானை வழிபாடு செய்ய வாரும்கள். கஷ்டங்களும் கல்வையாளும் தீரும். ஒரு பெண் காரணமாக மனவருத்தம் ஏற்படலாம். அந்தப் பெண் தெருங்கிய உறவாகவும் இருக்கலாம். உங்களை நட்சத்திரம் அன்று தவக்கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்ய வரவும் விவரமாக மிழைமதோலும் ராக

ரொட்டி மேக்கர் ரொட்டி செய்வதற்கு மட்டுமல்லது இன்றும் பல வகைகளில் உபயோகிக்கலாம். அதை வைத்துக் கொண்டு விழிப்பவர்களுக்கு -

* முதலில் ரொட்டி மேக்கரில் ரொட்டி செய்வதாக இருந்தால் அதற்கான மானவ கொஞ்சம் ஐஸாக பிசைய வேண்டும். அப்போதுதான் ரொட்டி உப்பிக் கொண்டு வரும். (அதாவது விளம்பரங்களில் வருவது போல்)

* ரொட்டி மாவில் முதலில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு மாவின் எல்லாப் பாகத்திலும் பட்டுமடி பிசிரி விட்டுக் கொண்டு பிறகுதான் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைய வேண்டும். அப்போதுதான் ரொட்டி சாப்படாக இருக்கும். மேலும் ரொட்டி மேக்கரில் செய்யும் ரொட்டியை உடனுக்குடன் சாப்பிட வேண்டும்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம்
1-ஆம் பாதம்.

ராசிதாதுவ குரிய பகவான் 11-ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது உய்களது அச்சத்தை குறைக்கும். எடுத்த காரியங்களை சித்தித்துச் செயல்படுவதால் ஸ்திக்க முடியும். குரு சனி இரண்டு கிரகங்களும் 9-ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது பகவாய் தண்டனை விடாக வழிவகுக்கும். 6-ஆம் இடத்து கேது பகவான் சத்ருக்களை வெல்லும் வழி காட்டுவார்.

மனிதக வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கு இது சாதகமான மாதமாகும். தடிப்புத் துறை வீணர்களுக்கு சற்று ஏற்றம் தரும் மாதம். துறை ராசியில் கக்கிரன் சஞ்சாரம் செய்வது அபகீர்த்தி உண்டாக்கக்கூடும். கம்பியூட்டர் சம்பந்தத் துறையில் பணிபுரிவோர் மேம் மேலும் விருத்தி அடைவ முடிவும் சூழ்ந்த கனியின் கல்வியில் சற்று வளர்ச்சி காணப்படும். மாணவர்கள் சிறத்த மதிப்பெண்களுடன திணைத்த கல்வியை தேர்த்தெடுக்க முடியும். என்றாலும் சக மாணவரிடமும், கல்வி பவிலும் இடத்திலும் நிதானத்துடன் நடக்கவும்.

வசதியுள்ளவர்கள் திருப்பதி சென்று எம்பெருமானை தரிசனம் செய்து வரவும். தவக்கிரக சந்தையங்களுக்கு சென்று வரவும். வாய்ப்பும் நேரமும் கிடைக்காதவர்கள் அருகில் உள்ள ஆலயத்தில் தவக்கிரகத்தை வழிபட்டு வரவும். எத்த வாய்ப்பும் ஆரம்பிக்கு முன்னும் குலதெய்வ பூனை செய்து வரவும்.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 3,4-ஆம் பாதம்
கம், துலாம், சித்திரை
1,2-ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவான் சஞ்சாரம் தற்போது அது உலமாக்க இயல்லை எளிதும் அதிக அளவு சலவைப்பட வேண்டியது இயல்லை. எடுத்த காரியங்களை தங்கு சித்தித்த பிறகு முடிவெடுங்கள். இல்லையென்றால் தேவ்வயற்ற வம்புகள் தேடிவரக்கூடும். 11-ஆம் இடத்தில் ராகுவும் புதனும் கூடியிருப்பதும் உற்ற தன்பர்களால் தொல்லை உண்டாக்கும். காலம் துறையில் குக்கும் ராணுவத்தினருக்கும் அதிக அளவுச் சல் பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும் மாதம். குறிப்பாக உளவு மற்றும் சூற்றப் பிரிவு அதிகாரிகள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். அரசாங்கப் பதவியில் இருப்பவர்கள்



* ரொட்டி மேக்கரில் அப்பளத்தை அலகை சுட்டு எடுக்கலாம். முதல் தூள் செய்த ரொட்டி, சப்பாத்தி மீதமசலி கிட்டால் மறுதூள் ரொட்டி மேக்கரில் போட்டு எடுக்க, மொறு, மொறுவெண முறுக்கு போல் ஆகிவிடும்.

* ரொட்டி மேக்கரில் எண்ணெய் தடவாமல் கெதுமை தோரை வார்த்து சாப்பிடலாம். இது உடனுக்கும் நல்லது.



பலவித சோதனைகளுக்கு ஆளாக நேரலாம். அரசியல்வாதிகள் எதிலும் நிதானத்தை காட்டி பிடிக்கவும் சொத்தத் தொழில்புரிவோர் சற்று கூடுதல் சலவைத்துடன் இருக்கவும். தடிப்புத் துறையில் உய்வரங்களுக்கு எதிர்பாராத தல்சு திருப்பங்களைச் சத்திக்கலாம். ராஜ்யோக தளசுடப்பவர்கள் வலையப்பட வேண்டிய நிலை. மாத பிற்பகுதியில் சில சாதகமான தகவல்களை எதிர்பார்க்கலாம். பத்திரிகைத் தொழில் செய்பவர்கள், மற்றும் வழக்கறிஞர்கள் தொழில்புரிவோர் புதிய முடிவுகள் எடுப்பதை சில நாட்கள் ஒத்திப் போடவும்.

ஞானசம்பந்தர் அருளிய கோளறுபதி கத்தைக் கூறி வரவும். சிலபெருமானை வீல் வத்தால் செய்வாய் தோறும் அர்ச்சித்து வரவும்.

துலா ராசி:



சித்திரை 3,4 - ஆம் பாதம்
கம், கனாதி, விசாகம் - 1, 2, 3
-ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவான் இராசியை பார்வையிடுவதும் கக்கிர பகவான் 11-ஆம் இடத்தில் இருப்பதும் தளவாபத்தை உண்டுசெய்யும் அம்சமாகும். 4-ஆம் இடத்து கேது செல்வாக்கை தற்போது அதிகப்படுத்துவார். சிலருக்குப் பதவி மாற்றமோ அல்லது வசுமானம் கூடுதலாகவோ, வரக்கூடும். மாத பிற்பகுதியில் சற்று கூடுதல் கலவைத்துடன் இருக்கவும். குடும்பத்தில் பொருளாதார தடை ஏற்படலாம். குரு பார்வைய பொருளாதார கிசகளைத் தீர்க்கும் என்றாலும் பூமி சம்பந்த விஷயங்களில் சற்று

நிதான போக்கை அடைபிடிக்கலாம்.

வீட்டை புதுப்பிப்பதையும், புதிய வீடு கட்டுவதையும் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும், புதிய ஆபரணங்கள் வாங்கக்கூடிய திணை உண்டாகலாம். பழைய கடன்கள் சிதறு சிதறி தாக அடைப ஆரம்பிக்கும். அரசாங்க சம்பந்த விஷயங்கள் சாதகமாக மாறும். கோர்ட் வழக்கு விவகாரங்கள் சமரசத்திற்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

செவ்வாய், வெள்ளிதோறும் தூக்கை அம்மனை பூஜித்து வரவும். பிரயாணம் செய்யும் வாய்ப்பு தேடி வந்தாலும், தேவையற்ற பிரயாணம் எனில் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். சொந்தத் தொழிலுரிமையோடு தற்போது விரிவாகவும் செய்ய வேண்டாம். மாணவர்கள் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். பெண்களுக்கு சில அம்சங்கள் சாதகமாகத் தோர்பட்டாலும் பண விஷயத்தில் சற்று நிதானமாக முடிவுகள் அவசியம் மனமாகாத பெண்களுக்கு இம்மாதம் தீர்ச்சமாகக் கூடிய சூழ்நிலை தென்படுகின்றது வாகனங்களில் செல்லும் போது கவனம் தேவை.

விவரமாக மிழைமதோறும் தடக்கினை ரூர்த்தி ஸ்வாசியை வழிபட்டு வரவும்.



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 1-ஆம் பாதம், அனுராதம் கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் 12வது இருப்பதும் 8-ஆம் இடத்தில் சூரிய பகவான இருப்பதும் அரசாங்க விஷயங்களைத் தாமதப்படுத்தும் சிலருக்குக் கோர்ட் வழக்குகள் தாமதமாகக்கூடும். புதிய பதவியை எதிர்பார்த்து காத்து இருப்பவர்களுக்கு சிறு தடவகல் உண்டாகலாம். புதிய வாகனங்கள் வரங்குலகை சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும் வாகனங்கள் பழுதுபடலாம். அல்லது காணாமல் போக வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் கவலையாகளுக்கு தல்ல சூழ்நிலைகள் காணப்படலாம்.

சூரியனே தலைக்கலம் நட்சத்திரம் எதிர்பார்த்த வாகனம் பரிபூரணமாக கைகூடலாம்.

எழுத்துத் துறையில் இருப்பவர்கள் சந்தனை புரிய முடியும். சினிமா படம் எடுப்பவர்களுக்கு சற்று தேக்க திணை காணப்படும். கணவன் மனைவி உறவுகள் கழுகமாக இருக்கும். அரசியல் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் புதிய கட்சிகள் ஆரம்பிப்பதோ அல்லது புதிய கட்சியில் சேருவதோ வேண்டாம்.

மாணவர்கள் கல்வியில் சிறு தடைகள் தோன்றினாலும் கலைகப்பட வேண்டாம். மருத்துவர்களுக்கு இது சாதகமான நேரம். சிலர் அயல்நாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள்.

புதுசு மிழைமதோறும் விஷ்ணு பகவானை பூஜை செய்து வாருங்கள். மருத்துவச் செலவுகள் குறைவக்கூடும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் இடமாறுதல்களை தவிர்த்தலாம்.

தனுசு ராசி:



குலம், பூசாடம், உத்தி சாடம் 1-ஆம் பாதம்.

தாலாம் இடத்திலிருந்து குரு பகவான 5-ஆம் இடத்திற்கு வந்தது சில விஷயங்களில் அனுகூலமான சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றது. இதுவரை சனி 5-ஆம் இடத்தில் இருந்து செய்த தொல்லைகள் குரு பகவானால் குறைவக்கூடும். செவ்வாய் 11-ஆம் இடத்தில் இருப்பதும் பூமி விஷயமாக சாதகமான முடிவுகள் ஏற்படும் இதுவரை வீடு கட்ட ஆரம்பித்து அது பூர்த்தி ஆகாதவர்கள் இம்மாதம் வீடு சம்பந்த விஷயங்கள் அறக்கமாக மாறுவதைக் காணலாம்.

அரசுத் துறையில் இருந்து வந்த தெருக்கடி திணை மாறக்கூடும். கடன் தொல்லைகளில் உள்ளவர்களுக்குக் கடன் குறைவ வழி ஏற்படும். சிலருக்கு எதிர்பாராத பணவரவு உண்டாகலாம் இடமாற்றம் எதிர்பார்த்தபடி அண்மையில் சூரிய பகவான 7-ஆம் இடத்தில்

* ரொட்டியை டோஸ்ட் செய்து சாப்பிடலாம். ஆனால் எண்ணெயை, நெய்யை உபயோகிக்க வேண்டாம். திரண்டு ப்ரெட்டுகளின் தடுவில் நீங்கள் விரும்பும் மனலானவையோ, அல்லது தக்காளி எண், புளி எண் போன்றவற்றையோ தடவி, அல்லது ஜாம் தடவி கிடாஸ்ட் செய்யலாம்.

* எப்போதுமே ரொட்டி, சப்பாத்தி, பூரி போன்றவைகள் உப்பின் கொண்டு வந்தால்தான் மெதுவாக இருக்கும். அப்படி இருக்க தாம் செய்ய வேண்டியது என்ன என்கிறீர்களா? ரொட்டிக்கு மாவு தேய்க்கும் போது ஒன்று போல் தேய்க்க வேண்டும். ஒட்டை விழுத்து விட்டால் பொங்கலது அப்பறம் ஒரு விஷயம் - ரொட்டி, சப்பாத்தியை எப்போதும் ஈரத்துணி கொண்டு ஸ்டிக் வைக்க மெதுவாக இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

புதுப் பொலிவுடன்

KS&Co

K. SUBRAMANIAM & Co

KS&Co

A.C. DEPARTMENT SUPER STORE

47, SOUTH WEST BOAG ROAD T.NAGAR. ■ 4337516 / 4337526

தரமான ஆரீசி, பருப்பு, வகைகள்,

அனைத்து ஃபார்ம்மென்ட் பொருட்கள் மட்டுமல்லாமல்,

Fancy பொருட்கள் மற்றும்

கத்தமான காய்கறி வகைகளும் கிடைக்கும்.

SPECIAL OFFER!

ஒவ்வொருமுறையும் ரூ 1000க்கு மேல்
பொருட்கள் வாங்கும்

வாடிக்கையாளர்களுக்கு 1000 கிராம் தரமான
KS&Co பாசமதி ஆரீசி இலவசம்.

விநாயகபூசை
திருவிடை 31, 1999
கலை மட்டுமே

BRANCHES

21, NATEBAN STREET, TNAGAR, CHENNAI - 17 ☎ 4345622 / 4341188

1, SINGARA GARDEN 11TH STREET, WASHHERMENPET, CHENNAI - 21 ☎ 5953894 / 5953822

VISA & MASTER CREDIT CARDS ACCEPTED

மறையகம்

ஆவிகளால் தொல்லைமா? பேய், பிசாசு, பில்லி சூனியம், கிரகதோஷங்
களால் ஏற்படும் சுகல தடை நீங்கவும் வாழ்வின் எல்லா நலன்களும் பெற,
துறைவேத வசனங்களின் மூலம் அச்சம் பெறவும், திருமணத் தடை, கிரக
பரிகாரம், ஹோமம் மற்றும் எல்லா தீங்குகளிலிருந்தும்
பாதுகாப்புப் பெற உடனே அணுகவும்.

அணுக வேண்டிய முகவரி:

அல்ஹாஜ் ஏ. முஹம்மது எஸாக் காதிரி

1. பி. மஹாலட்சுமி கோட்ட.

3. அப்துல் ரசாக் நெரு, சைதாப்பேட்டை,
சென்னை - 800 015.

(தூர்ஜகான் தியேட்டர் எதிரில்)

தொலைபேசி: 4351190, 4332047, Cell: 98410 22192

வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்போர் தங்கள் பிரச்சனை தீர்க்க தங்கள்
பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தபால் தலையுடன் அனுப்பி வைக்கவும்.





மதுரை டெக்ஸ்டைல்ஸ்

2, சிவப்பிரகாசம் சாலை,
புளிய. பழை, சென்னை - 17,
பேன்: 4332197
(அகஸ்தியன் கோவில் அருகில்)

எங்களுக்கு விளைகள் எங்கும்
கிடையாது.

உயர்தர உய்குடி மற்றும்
சுருளர் புடவைகள்
தயாரிப்பாளர்கள்.

RETAIL & WHOLE SALE

நாய்கள் மிகுந்த தரத்தோடு பல
வகை புடவைகள் தயார்
செய்கிறோம்.

கங்கிடி 6, 9 மற்றும் 10 செஜம்
புடவைகள் + புது ரக பாதிக்
சுருளர்ஸ் + டிசி & டை புடவைகள்
+ டிஸ்சார்ட் பிரின்ட் + பிளாக்
பிரின்ட் + பாஸிகாட் பிரின்ட்
மற்றும் கடிதார் துணிகள் எங்களிடம்
மட்டும் கிடைக்கும்
மற்றும்
எங்களிடம் கிழ்கண்ட புடவைகள்
கிடைக்கும்.

"ராணி சாலை",

பெங்களல் காட்டன், செட்டி நாடு
காட்டன், நெகம் புடவைகள் மதுரை
ஜூரி கைத்தறி புடவைகள்

விசை, மாஸ்டர், மடனாஸ்கின்பு
கார்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

MADURAI TEXTILES DISCOUNT COUPON

Name :

Address :

இந்தக் கப்பன் கொண்டு வரப்படுகிற 5%
தள்ளுபடி எல்லா புடவைகள் கீழ் தரப்படும்.
தள்ளுபடி ஒவ்வொரு புடவை வங்கியுமேதும்
உண்டு கப்பன் 30.4.2000 வரை
செல்லுபடியாகும்.

சஞ்சாரம் செய்வது மாத ஆரம்பத்தில் நல்ல
ஆதாயத்தை ஏற்படுத்துவார். 9-ஆம் இடத்தில்
கக்கிரன் இருப்பது கம்ப்யூட்டர் சமயத்தத்
தொழில்புரிவோருக்கும் பெண்கள் அணியும்
ஆபரணம், மற்றும், துணி விவாபாரம் செய்
வோருக்கும் சற்று தொல்லைதரக்கூடிய அம்ச
மாகும்.

குடும்பத்தில் நெருங்கிய உறவுகளிடையே
இருந்து வந்த மனக்கசப்புடன் தீயதி
அமைதியை உண்டாக்கும். எவ்வளவு
நெருங்கிய தம்பர்களாய் இருந்தாலும் தற்
போது குடும்ப விஷயங்களை அவர்களுடன்
கலந்து விவாதிக்க வேண்டாம். தற்போது
பேசுரை குறைப்பது நல்லது.

சூரியன் மாதத்தில் பிறப்பதில் எட்டாம்
இடத்திற்கு வருவது தகப்பனார் உட்குதலை
யில் அதிக தொல்லைதரக்கூடிய அம்சமாகும்.
இருந்தாலும் சைவத்தை மீடுங்கள். உங்களுக்கு
வழக்கமான பூஜையை செய்து வருகிறீர்கள்.
பெண்களையேனும் மகாலட்சுமியை வழி
படவும் எக்கவாவற்றிற்கும் பலம் சேர்க்கும்.



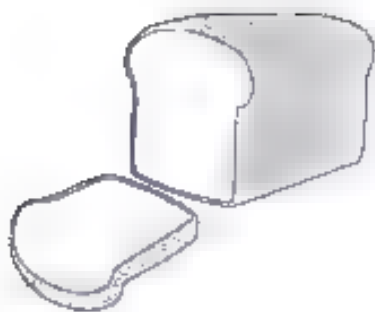
மகர ராசி:

உத்திராடம் 2.3.4-ஆம்
பாதங்கள், திருமோனம்,
அகிட்டம் 1.3-ஆம் பாதங்கள்.

வழக்கமான உங்களை குழந்தை சற்று
இம்மாதம் மாற்றத்துடன் காணப்படும்.
அமைதியான போக்கு மாரி சற்று ஆவேசப்
பட வைக்கும். உணவு, உடை, வாழ்க்கைத்
தூணை போன்ற அனைத்துக்கும் காரணமான
கக்கிர பசுவான எட்டாம் இடத்தில் இருப்பது
சற்று தொல்லைதரக்கூடிய அம்சமாகும்.
வாழ்க்கைத் தூணையிவருடன் மனக்கசப்பு
உண்டாகலாம். என்றாலும் நீங்கள் தற்போது
விட்டுக் கொடுத்து நடந்து கொள்வது நன்மை
வைக்கும்.

உத்திரோகம் பார்க்கும் பெண்களுக்கு
இடமாற்றமோ அல்லது புதிய வேலையில்
சேர வேண்டிய திர்பத்தமோ ஏற்படலாம்.
பத்திரிகை நடத்துபவர்கள் மற்றும் எழுத்
தாளர்கள் தொழில்நுட்பமான பிரச்சனைகளை
சமாளிக்க வேண்டி கவலாம். உடுமாளவரை
புதிய விஷயங்களை ஆரம்பிக்க இது சாதக
மான மாதம் ஆகலாம். உங்கள் உடன் பணி
புரிவோர்களிடம் கடன் வாங்குவதையும்
கொடுப்பதையும் தவிர்த்துக்கவும்.

தினம் தூரப் பிரயாணம் வாய்ப்பு தரும்.
என்றாலும் பிரயாண விஷயங்களில் அதிக
ஆர்வம் காட்ட வேண்டாம். புதிய ஒப்பந்தம்
செய்து கொள்ள எண்ணுபவர்கள் இம்மாதம்
கைபெறுத்திடலாம். ஆனால் உங்கள் ஆடிட்
டரை அல்லது வழக்கறிஞரை கலந்து முடிவு



காய்ந்த ரொட்டியை இட்லித் தட்டில் வேகவைத்து எடுத்தால் புத்தம் புது ரொட்டி போல் ஆகிவிடும்.

~ கே. ராஜேஸ்வரி.

எடுப்பது நல்லது. தாய்வுழி உறவுகள் ஆதாரம் செய்யும். செலவுகளைச் சமாளிக்க முடியும். சனிக்கிழமைதோறும் சனில்லற பகலா ணுக்கு என் கலந்த அன்னத்தால் எதவேதது யம் செய்து வழிபடவும். கறப்பு நிறம் கலந்த பகலிற்ரு சனிக்கிழமைதோறும் அன்னம் மற்றும் வெல்லம் கலத்து கொடுக்கவும். ஆஞ்சதேவரை தினமும் தியாகம் செய்வதும் அவரை வழிபடுவதும் நன்மைபு உண்டு செய்யும்.

கும்ப ராசி:



அஸ்டட்டம் 3.6-ஆம் பாதம்
கன், சதயம், பூரட்டாசி முதல்
முன்று பாதங்கள்.

உங்க ராசிதான் சனில்லற பகலான் நீசம் பெற்றாலும் யோககாரர்கள் கக்கிர பகலான உப்தம் சேந்திரத்தில் இருந்து ராசியை வர்வைவிடுவது நன்னம் தரும் சூரிய, கக்கிர ரகங்கள் இம்மாதம் அனுகூலமாக நிலை யில் சஞ்சரிப்பது ஆதாயம் பலக்கும். அரகத் தறையில் உள்ளவர்கள் தல்ல முன்னேற்றம் ஁டைபலாம். இது பதவி உயர்வாகவோ அல் லு விகும்பிய இடமாற்றமாகவோ இருக்கக் ுடும்.

காவல் துறையினர் மற்றும் இராணுவத்தி ருக்கு தற்சமயம் சலால்கள் நிறைத்து ாணப்படும். எனினும் துணிக்சலா ண டிவுகளால் அரசாங்கத்தின் பாராட்டைப் பறுவீர்கள். நீசமான சனி பகலானை சவ்வாய் பார்ப்பது நீசபங்க ராஜயோகத தத் தற்சமயம் உண்டுசெய்கின்றது. நீண்ட ட்களாக தேய்வி வந்த பணிகள் தற்போது

FREE
+2, +1, SSLC

வகுப்பு மாணவர்களுக்கு

திருச்சி MICROPLUS ENTERPRISES P. LTD நிறுவனம் இலவசமாக வழங்கும் நூல்

"SECRETS OF 100%"
100% பெறும் ரகசியங்கள்

ஆமாம்! கம்பித்துறையில் 13 ஆண்டுகள் அனுபவமுள்ள திறமையான, மதுத்துவ, செலிபியல் நுழைவுத்தேர்வுக்கான 1 வருட, 2 வருட ஆட்சல் வழிப்பயிற்சியைத் துவங்கி 5 ஆண்டுகளை ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களுடன் திமுவது செய்துள்ள இந்த முன்னிட்டு மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு இலவசமாக வழங்குகிறது.

எத்தனை மத்தும், எப்படி மத்தும் எதிர்பார்த்த ண்டென் உறவினர்க் படிப்பதெல்லாம் உட. சில சமயம் ஸுத்தவிலிவிதன் அல்லது நல்ல மதிப்பெண் பெற்றாலும் இனுவம் பொதவில்கை

இதுதானே உங்கள் கவலை?

STATE RANK பெற்ற மாணவர்கள் எப்படி மத்தது, எப்படி எழுதியதால் அதனை மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்கள்? அதனை ரகசியங்களையும் ஒரு தன்மையில் போம் தடைமில் பச்சேறு துமயப்புகளின் கிப் தருவதோடு ஏதான்றான் மாணவர்களை STATE /DISTRICT RANKS பெற வைத்த நூல் நூங்கள் பெற்ற ஏதாவதான் பாரட்டு/நன்றி கிதங்களை இதற்கு ண்றது ஒரே ஒருமுறை படியுங்கள். டுதில் கூறவுள்ளபடி செய்யுங்கள். ஒரு பழனிக்குமார் போல, ஒரு டாப் போல நீங்கலும் STATE RANK வாங்கப்படுவதை இப்போத உணர்வீர்கள்! இதை இந்தநிறுவனம் ஒரு சவாலாகவே கூறுகிறது!

இந்த பத்தகம் இலவசம் என்றாலும் விலைமாம், PACKING, FORWARDING மற்றும் தபால் செலவுகளுக்காக ரூ.40/- மட்டும் தீர்க்க ஏற்று மணிபாட்டி மூலம் அனுப்ப வேண்டும். மணிபாட்டி டுயத்தில் கீழே தகவல் பருதியில் உங்கள் பெயர், முழு வீட்டு முகவரி, வகுப்பு, பள்ளி ஆகிய விவரங்களை எழுதி 20.07.99க்குள் அனுப்பப்படும் மணிபாட்டிக்குள் மட்டுமே ஏற்கப்படும். மணிபாட்டி வந்த 20 நாட்களுக்குப் பத்தகம் அனுப்பப்படும்.



MICROPLUS
ENTERPRISES P. LTD

Training Division, 40B/1, Satal Road,
Trichy - 620 003. Ph : 761487 Fax : 763600

தூய்மைத்தேர்வுகளை எங்கள் 1 வருட 2 வருட ஆட்சல்நிப் பிதெல்லம் கிப்புகளும் விலைமாம் பத்தகத்துடன் இலவசாக அனுப்பும் தலைமட்டில் பங்கிடுதில் சென்றனர்

மாதம் ஒரு மந்திரம்

சரஸ்வதிச் சதுர்ஜஸ்தாம் ச்வேத

பத்மசுந்தரமந்திரம் !

ஜடாமகுடஸம்புக்தாம் கக்லவண்ணாம்

ஸிதாம்பராயி !

யக்ஞோபவீ தஸம்புக்தாம் முக்தா ஸாரஸி

பூஜிதாயி !

பஸ்தகஞ்சா ஸஸநிர்ரஞ்ச தக்ஷிணேது

காத்யபெரி

கஸம் பத்மம்ச வாமீது ததாரதாம்

சாரஞ்ஞயிணீம் !

வந்தே வாக்நேவதாம் தேவீம் கச்சயே

ததப்ரியாயி !

'நான்கு கைகளை உடையவரும் வெண் தாமரை பூவில் அமர்ந்து இருப்பவரும், ஜடா

மகுடத்தை அணிந்திருப்பவரும், வெண்மை மான நிறத்தை உடையவரும் வெண்மையான ஆடையை அணிந்தவரும், யக்ஞோ பூணல் அணிந்திருப்பவரும் முக்தா ஸாரத்தினால் அலங்கரிக்கப்பட்டவரும் வஸ்துபுழாண்ட இரு கைகளிலும், பந்தகத்தையும், குத்திராகுமானை மையம், திட்டுபுறமுள்ள இரு கைகளிலும் கிளிமயமும், தாமரை மலமரையும் வைத்திருப்பவரும் மிகுந்த அழகுடையவரும், வீணை வாசிப்பதில் விருப்பமுடையவருமான வாக்நேவதையான சரஸ்வதி தேவியை வணங்குகிறேன்.'

மேற்படி சரஸ்வதி தேவி மந்திரத்தை ஒருமுறை கூறி காலை மானை திருமேனாலும் சரஸ்வதி தேவியை துதி செய்து வர கல்வியில் மேன்மை உண்டாகி பாக்காசிப்பார்கள். மேலும் சகல வித்தைகளும் இந்த தேவியை துதிப்பவர்களை வலிய தானே தேடி வரும்.

விளரந்து சாதகமாக முடிபடும்.

மாணவ, மாணவிகளின் கல்வி வழக்கமான வளர்ச்சிபுடன் கவனப்படும். சொந்தத் தொழில்புரிவோர் திட்டமிடுதலால் நல்ல ஆதாயம் அடைய முடியும். சிலர் வீடு வாய்க்கும் போகதவாத ஆவடலார்கள். கக்கிர பக்ஷாள் அருளால் நீண்ட காலமாக சந்திக்காத நுண்பர்கள் மற்றும் உறுவினர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பை அடைய முடியும். வழக்கமான பணிகளுக்குத் தடை வராது. குடும்ப பெயர்ச்சியை எண்ணி அஞ்ச வேண்டாம். தகாபுத்தி நன்றாக உள்வயர்களுக்கு அதிக அளவு சிறப்புக்களை எதிர்பார்க்க முடியும்.

விளையுக் பெருவாளை புதிப்பது எடுத்த காரவங்கள் வெற்றி பெற உதவி புரியும். மகாங்களை தரிசனம் செய்யவும். மகான்கள் அருளால் மனமும்மதி உண்டாகும்.



மீன ராசி:

பூரட்டாசி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாசி, ரேவதி.

உங்களுக்குக் குழப்பகவான் தளஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்யது தன்மை தரக்கூடிய அம்சம். இராசிநாதன் ஒரு பலத்திடன் இருப்பதும், ஏழரை ஆண்டு சவியின் தாக்கம் தற்போது குன்றை ஆரம்பித்து இருப்பதும் புதிய மாறுதல்களை உண்டாக்கும். என்னாலும் பாக்கியாதிபதி செல்வாப் 8-ஆம் இடத்தில் இருப்பதால் சற்று ஆரோக்கியத்தில் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும். புதிய

வாகனம் அல்லது ஆபரணம் வாங்குவதில் நிதானம் தேவை. தவறான முறையில் பொருட்கள் வாங்குவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வாடகை இல்லத்தில் இருப்பவர்கள் வீடு மாறுவதை அடுத்த ஐந்து மாதம் தள்ளிப் போடுங்கள்.

ஆண்பீசப் பயணம் செய்யும் வாய்ப்பை சிலர் அடைவார்கள். நீண்ட நாட்களைத் தரிசிக்க எண்ணிய ஸ்தலங்களைத் தரிசிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். தந்தையின் உடல் நலனில் கடுதல் அக்கறை தேவை. பணம் சற்று வீணையும் ஆரும் வாய்ப்பு உள்ளது. பிரயாணம் செல்கையில் பெரிய தொகை எடுத்துக் கொண்டு செல்லதோ வீணையுபரித்த பொருட்களை எடுத்துச் செல்லதோ வேண்டாம். ஆலயங்களுக்குச் செல்கையில் கூட அதிக ஆபரணங்களை அணிவ வேண்டாம்.

கண், தலை சம்பந்த இதர ரோகங்கள் தொற்ற வாய்ப்புள்ளது. காவல் மற்றும் இராணுவப் பணியாளர்கள் கடுதல் பணி செய்வோர் அல்லது இடம் விட்டு இடம் செல்லவோ ரென்றும்.

இம்மாதம் பொதுவாக நன்மை தொல்லை கலந்து காணப்படும் போகதஸ்செயோ, அல்லது வகிணாதிபதியின் தளையோ நடப்பவர்கள் நன்மை அடையலாம்.

ஸ்ரீராமநாம ஜபம் செய்து வாரங்கன். கந்தர்காண்ட பாராயணமும், ஆஞ்சநேய வழிபாடும் நல்ல பலனைத் தரும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

ஒய்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வீடுப்பம். தங்களுடைய நேரத்தை (வேலை போக) தங்களுக்குப் பிடித்த வகையில் செலவழிப்பார்கள். ஒருவரை ஹாமி என்று கூடச் சொல்லலாம். சுகி. பார்ப்பது, புத்தகம் படிப்பது, நாயல் வேலை, வீட்டை அலங்கரிப்பது, பாட்டு கேட்பது போல புது வகை உணவுப் பண்டங்களை சமைத்துப் பார்ப்பதில் சிலருக்கு விருப்பம் இருக்கும். விருப்பம் உள்ளவர்கள் என்றில்லாமல் புதியதாக சமைக்க ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமைகிறது சமைமல் புத்தகங்களும், சமைமல் குறிப்புகளும். புத்தகங்களைப் படித்தும், மலையில் பார்த்தும் செய்து பழகுவதால் அனுபவங்கள் வீதிவாசப்படலாம். சிலருக்கு நன்றாக வரும். சிலருக்குக் கடிந்ததை அறக்கும். 'புத்தகங்கள் பார்த்து சமைத்த அனுபவம்' பற்றி சிலரைக் கேட்ட பொழுது அவர்கள் சொன்ன பதில்:

சத்திரா கோவிந்தராஜன் : ரெஜலராக



• தங்கம்



தம்பி, அசாதப் போகிறோம் என்கிற வண்ணத்தில் ஆரம்பித்தேன்.

மாவைக் கிணறி, பிழித்து வேகவைத்து எடுத்தால், வெந்த மாவு வடாம் மாவு போல் மொத்தையாக இருந்தது. மொத்த மாவும் 'டப்கெண்டு எண்ணெய் பார்த்து உறுமியது. சில நிமிடங்கள் யோசித்தேன். எல்லா மாவையும் வேகவைத்து எடுத்தேன். ஒரு பாதிசை தேய்க்காய்த் துருவல், ரஸப்போடி வைக்கல்து, பிணந்து, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, தேய்க்காய்ப் பால், வெல்லத்தைக் கொதிக்க வைத்து பார்க்காமுக்கட்டையாக உருமாற்றினேன்.

• சத்திரா



படித்தோம், சமைத்தோம்!



• சத்திரா

இவ்வையென்றாலும் சில சமயங்களில் புத்தகங்களைப் பார்த்து சமைத்துப் பார்ப்பேன். டிபன் ஐட்டத்தில் சேவை என்றால் கொஞ்சம் அலாஜிதான். ஏனென்றால் மாவைக் கிணறி, சேவை தூழியில்

போட்டுப் பிழித்து... இதை திணைக்கும் பொழுதே கைவெல்லாம் சிவந்து, வலிக்கிறாற போல் ஒரு பிரமை தட்டும்.

ஒரு புத்தகத்தில் கவயமாக சேவை செய்வும் முறை என்று எழுதியிருந்தார்கள். ஒரு பங்கு பச்சை அரிசி மாமிசுறு. இரண்டு பங்கு கை பொதுக்குடி அளவிற்கு கருநீர் வீட்டு வேசாக உப்புப் போட்டுப் பிணந்து. இட்லி தட்டில் எண்ணெயைத் தடவி வடாம் சொப்பில் போட்டுப் பிழித்து வேகவைத்து எடுத்தால் ஒத்தை ஒத்தையாகக் கம்பியாக வரும் என்று எழுதியிருந்ததை

• பிளாச்சி

இன்னொரு பாதிசில் உப்பு, காரத்தூள், பெருங்காயத் தூள் கலந்து, எண்ணெயில் பெரித்தெடுத்தேன். அண்ணா பொழுதிற்கு கலிட்ட. சேவரி ஆயிற்று. வெந்த மாவாக இருந்ததால் எண்ணெயில் பெரித்ததால் மொறுமொறுப்பு கிடைக்கவில்லை இரவு சாப்பாட்டிற்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஆயிற்று.

பிறகு அனுபவப்பட்டவர்களை விசாரித்ததில், சேவைக்குப் பழைய அரிசி வேண்டும். புது அரிசி தண்ணீர் வரங்காது என்று சொன்னார்கள். இது போல் எழுதுகிறார்கள் பழைய அரிசி என்பதையும் அதில் குறிப்பிட்டிருக்கலாம்.

கே. எம். தங்கம் : "நானும் புத்தகங்களைப் பார்த்து சில பதார்த்தங்கள் செய்து பார்த்திருக்கிறேன். ஒன்றாவது உருப்படி வர்க் வர் வேண்டுமே ஊறும், கிடையவே கிடையாது. படிக்கும் பொழுது மிகவும் கவயமாக இருக்கிறது. ஆனால் அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பத்ததை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது!



கண்ணிக் பார்த்துப் பண்ணும் பொழுதே கணவ மண்ணைத் தூவி விடுகிறது. இந்த அழகில் பூக்களில் செய்தால் எப்படி வரும்? விஸைவாசி விற்கிற நாட்களில் பண்டத்தை பாழ்பண்ண வேண்டியிருக்கிறது.

மதியம் வீட்டில் தவிப்பாக இருக்கும் பொழுது பண்ணிப் பார்ப்பதாக, பொருள் விவசாயிப் போய் விட்டால் காலும் காலும் வைத்தாற்போய் பண்ணின் கவடே தெரிவாமல் சமைவல் அநரையை ஒழித்து விட வேண்டியிருக்கிறது. இவ்வாவிட்டால் சாவதிநீரம் காவலரிடம் யார் 'மண்டகப்படி' வாய்க்கிக் கொள்ள முடியும்?

அநரையை இரவு சாப்பாட்டைக் 'கட' பண்ணி விட்டு நிமிஸ்கட்டையைப் போய் மேற்படி சமாசாரத்தை நாமே முழுங்க வேண்டியதுதான் திருடனுக்குத் தேள் கொட்டுகிற கதைதான். இந்த வயிற்றைப் போக வேண்டாம் என்று செய்து பார்ப்பதைவே கத்தமாக ஒதுக்கி வைத்து விட்டேன்.

சாரதா பாவனிருக்கும் : "நான் புதியதாக சமைக்கத் தொடங்கிய சமயம். ரவை உருண்டை செய்யும் முறை பற்றிப் படித்தேன். செய்து பாரக்கும் ஆவனில் அவர்கள் கொல்லியிருந்த அளவுபடி ஒரு பங்கு ரவை, இரண்டு பங்கு சர்க்கரை, கசகசா, கொப்பரை தேய்காய் மற்றும் இதர சாமான்கள் ஒரு இடம் அளவு கூட குறைக்காமல் காய்க்கி, கொள்ளப்படி ரவையை வறுத்து, சர்க்கரை வைப் பொடித்து, தெய்வை காய்ச்சி விட்டு பதுமாகத்தான் வைத்துருந்தேன்.

'பாய் சிறிது தெளித்துப் பிடித்தால், தெய்யும் குறையும், தனக்கு உருட்ட வரும். ஃபிரிட்ஜில் வைத்தும் சாப்பிடலாம்' என்று எழுதியிருந்தது ஒரு பத்து உருண்டைகளைப் பிடித்து விட்டு, வேறு வேலை வந்ததால் ஃபிரிட்ஜில் வைக்கலாம் என்று எழுதியிருந்ததை மனதில் கொண்டு பரக்கி மாணவ ஃபிரிட்ஜில் வைத்து விட்டேன். கை வேலை ஒழிந்து வந்து பார்த்தேன். பாய் தெளித்த தற்கும், துல்லிப்பிற்கும் மாவு இனிவி இருந்தது. தொன்னை கதகத வேண்டிய நிலைமை. என்ன பண்ணலாம் என்று யோசித்தேன்.

கடாவில் சிறிது நெய்யை விட்டு நெடுந்தூத மாணவக் கொட்டி, கை விடாமல் கிளறினேன். ஒரு வந்தவுடன் தெய் நடவிய நட்பில் கொட்டி, ஆறியவுடன் வியவைகளைப் போட்டேன். கசகசா காய்களை, சலம் வாசனை புடன தெய் மண் மும் அபாரமாய்

தூக்க, ரவை வாடு.

ரவை கேக்காக மாறிவது. உருமாறி அழித்து பண்ணிவைத அம்பலப்படுத்துவானேன்.

எல்லோரும் புது 'டிஷ்' ஒன்றை சாப்பிட்ட சத்தோஷத்தில் இருந்தார்கள். தலுவேனை தன்றாக அமைந்து விட்டது. புத்தகத்தில் எழுதியிருந்தாலும், சரியாகப் புரிந்து கொண்டு, கொஞ்சம் கவமாகவும் செயல்பட வேண்டும்.

யிசாட்சி கணபதி : "சமைப்பல் செய்வது என்பது ஒரு இனிமையான நேரம் (எனனைப் பொறுத்தவரை) அதுவும் புதுபுது அயிட்டஸ் கள் செய்து பார்த்து, அருந்தவர்களை அசத்துவது என்பது மிகவும் பிடித்த விஷயம். இன்று நேற்றல். ரொம்ப வருடங்களாக எனக்கு இந்தப் பழக்கம் உண்டு. ஒவ்வு நேரம் களில் சமைப்பல் புத்தகமும், கைமுன்கத்தான் இருப்பேன்.

என் அலுவலக தண்பர்கள் கூட என்னைக் கேலி செய்வார்கள். ஒருசிலர், 'ஆபிரிஜம் வேலை செய்து விட்டு விட்டு வேலையும் பார்த்துக் கொண்டு, இதற்கெல்லாம் கூட எப்படி டயம் இருக்கிறது?' என்று பாராட்டியவர்களும் உண்டு.

சமைப்பல் புத்தகம் பார்த்துச் செய்யும் பொழுது, ஏனோதானோ என்மில்லாமல் சிரத்தையுடன்தான் செயல் வேண்டும். முதலில் செய்து பாரக்கும் பொழுது குறைந்த அளவில் செய்ய வேண்டும். புத்தகத்தில் சொன்ன அளவுப்படி செய்தால் சரியாகத்தான் வரும் எனக்கு ஒரு பண்டமும் கோணி பதில்லை. காலை வாரியதில்லை.

சில பேருக்கு வருமோ, வராது சம்மா காகவே ஏதோ ஒரு அளவை எழுதியிருப் பார்ப்பனோ எவ்வித பல சத்ததெய்கள் எழும் பும் ஒன்று கேட்டுநேன், ஏதோ வீற்பதற்காக அப்படி எழுதினால், பண்ணிப் பார்த்து சரியாக வராவிட்டால், உரிமைவாண்களை சம்மா விட்டு விடுவார்களா இந்தப் பொது மக்கள். ஆகையால் லாபம் சம்பாதிக்கும் பொருட்டில் பத்திரிகைகளில் சமைப்பல் குறிப்பு எழுதப்படுவதில்லை என்பதுதான் என் எண்ணம்.

அப்படியே தவறாக ஒரு பத்திரிகையில் அடிக்கடி எழுதப்படுவதாக இருந்தால் பத்திரிகை அல்லது புத்தகம் எப்படி விவர பாரம் ஆகும்? ஆகையால் தரமான புத்தகங்களில் வெளியிடப்படும் சமைப்பல் குறிப்பு கள் தன்றாகத்தான் வருகிறது. ஏதோ ஒரு சிலவற்றில் ஏற்படும் தவறை கண்களில் கொண்டு ஒட்டுமொத்தமாக 'சரியில்லை' என்று கூறிவிட முடியாது.

— மாஸ்தி சந்திரசேகரன்



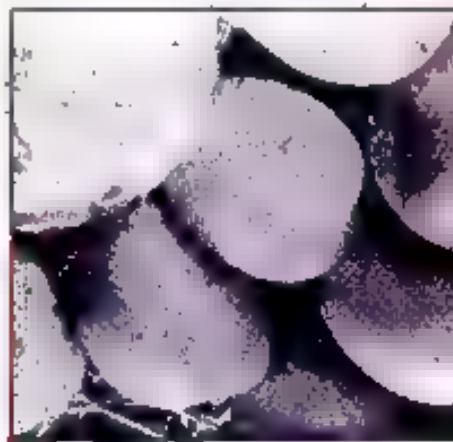
மாமரம் **ஸ்பெஷல்**

மா மரம்மன் ஒழுங்காக
காயக்காமல் இருப்பதற்கு
அந்தந்த ரகத்தின் குணமே
முக்கியமான காரணம் என்று
சென்ற பகுதியில் குறிப்பிட்டு
இருந்தேன். பிறவியிலேயே
கண்ணாள் ஒரு குழந்தையை
பும் தலை ஆரோக்கியமான
குழந்தையையும் ஒட்டப்
படுத்ததில் கலந்து கொள்ளச்
செய்து விட்டு சில கண
மான குழந்தையைச் சரியாக
ஒட்டவில்லை என்று குறை
பட்டுக் கொண்டால் சரி
யில்லை அல்லவா? அது சரி
தான், ஆனால் மாமரம்
வளரப்படுகிற காயக்காய்கத்
தான். ஆனால் காய்ப்புச்
சரியாக இருக்காது. ஒரு
வருடம் காய்க்கும் அருகே

சக்தி ஒரு ரகத்திலும் "அது இருந்தால் இது இருக்காது. இது இருந்தால் அது இருக்காது." எல்லா குணங்களும் துணைவாகப் பெற்ற ரகங்கள் இருப்பது அரிது.

உதாரணத்திற்குச் சில ரகங்களில் பழங்கள் கணவியோ கணவ, வாகையில், எவத்தால் அயிர்த மாகித்திக்கும் ஆனால் அய்யப்புக கம்மியாக இருக்கும். இப்படி எல்லா குணங்களையும் ரீரதுக்கிப் பார்த்து சில குணங்களில் தூதுக்கு இருநாறு மாரக், சிலவற்றில் நூற்றுக்கு முப்பத் தைநீறு மாரக் எனது வாகியிருந்தாரும் மொத்தத்தில் பரஸ் மாரக் வாகியிருந்தால் அனாத ஒரு துல்ல ரகமாக வெளியிடுவார்கள்.

நம் வீட்டிலேயே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நம் வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளில் சில அழகான அளமறியரசு இருக்கும். சில துடிப்போ துடிப்பு இன்ற இடத்தில் நிற்கும். சில படிப்பது படு கட்டி. ஆனால் பெரியவர்களா எடுத்தெறிந்து



தொடர்

வருடும் காங்கிரசு எந்தால் ஏற்றுக் கொள்
வக் கூடியதாக இல்லாவிட்டால்?

மாமரம் மட்டுமில்லாமல் எத்தப் பசிராக இருந்தாலும் தென்னன், வெங்காயம், தென் ரோஜா இப்படி ஒரு சக்தை வெளியிரு முன்னர் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அவற்றின் பல ஞனங்களை ஆராய்ந்து பார்ப்பார்கள். உதார ணமாக மாமரத்தை குளங்களை எவறு பார்த் தோமானால் அதிகமாகக் காய்த்தல், வலுந் தவறாமல் காய்த்தல், கனவலான பழங்கள், பூச்சிநோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி, நீண்ட நாட் களுக்குக் கெடாத வாய்கள்/பழங்கள், கறுகாய் போட ஏற்ற காய்கள், ஆழ்க்கள் பழங்கள் என்று குணங்களை அருகிதிக் கொண்டுப் பொதுவாக

ஒரு ரகத்தை எடுத்துக் கொண்டால், இந்த பல்வேறு குணங்களையும் எவத்துப் பார்த்து ஒவ்வொன்றிலும் அந்த ரகம் எத்தனை மாரிக் வாய்க்குகிறது என்று பாரிப்பார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். சாதாரண மரிக்

பெரும், எப்படி இருந்தாலும் அளவு நம்முடைய குழந்தைகள் தானே! பெரியவர்களை எடுத்தெடுத்து பேசுவதாய் வீட்டை விட்டு வெளியே தூரத்தில் ஊடுநிறைமமா? அப்படித் தான் இதுவந்தி.

சில ரெயம்ப நல்ல வீஷயங்கள் இருப்ப தால் சில கெட்ட வீஷயங்களை ஆட்களிட் செய்து கொண்டு விடுகிறோம். பாருங்களை மல் தோவா பழங்கள் நல்ல வாகனவாக ருசியாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு காயும் பெரியதாக, ஏறக்குறைய அளரளியே வெயிட் உள்ளன. ஆனால் இரண்டு வகுட-ததிரு இருளுளதால் காய்க்கும். காய்ப்பும் கம்பியாக இருக்கும். அதே சமயம் சில மரம்பழங்கள்

எல்லாம் சின்ன
தாடி இருக்கும்.
ஓன் வெ ரு
சாரும் ஏறக்
கூடாது காலை

தேவட்டம்மலை திருநாள்

செல்வி. துணைமதி திருவேங்கடம்

இலே வெயிட்டே இருக்கும். பழமையான புளிப்புச் சுவையுடைய இருக்கும். ஆனால் அதிகமாகக் காயக்கும். அதிகமான வகுத்த வறுமையால் காய்க்கும்.

திரு. அனந்த சுவாமி, சென்னை.

எங்கள் வீட்டு மாமரத்தின் கிளைகள் அடிக்கடி உலர்ந்து மறுபடியும் துளிக்கிறது. மரத்தின் அடிப்பகுதியில் கிறுகிற வெடிப்புடன் காணப்படுகின்றன. இது ஏன்?

மரத்திலுள்ள தண்டுத் துண்டப்பாடு என்னும் ஒரு வகைப் புழு நுழைந்து துண்டித்து கொண்டு இருக்கிறது. இந்தப் புழு அங்கங்கே நீளமாகக் குடைந்து கொன்பட போய் நீண்ட கரங்களைப் போன்று உருவாக்கி விடுகிறது. மரத்தின் தண்டுப்பகுதியைத் தட்டிப் பாருங்கள். உன்னை காலமாக இருப்பது போல சத்தம் வரும். மேலும் தண்டின் வெளிப் பகுதியில் அதாவது கரங்கத்தின் ஆரம்பத்தில் பார்த்தால் புழு மரத்தை அரித்ததால் அந்த மரத்தான் மற்றும் புழுவின் கூறிவுடன் இரண்டும் சேர்ந்து கட்டி கட்டியான சிறு உருண்டைகள் காணப்படும் புழு உன்னை துண்டித்து அரிக்க ஆரம்பிப்பதால் தண்டுப் பகுதிக்கு மேலே உள்ள கிளைகளுக்கு உணவோட்டம் தடைபட்டு காய்கின்றன. தாண்டலில் மொத்த மரமுமே காய்த்து பட்டுப் போய் விடும்.

இந்தப் பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட, நீண்ட கம்பியை இந்த கரங்களுக்குள்ளே செலுத்தி குத்துங்கள். இதனால் புழுவை சாகடிப்பதோடு அந்த நீண்ட கரங்கம் போன்ற அமைப்பையும் சத்தப்படுத்தலாம். இப்படிச் செய்த பின்னர் அலுமினியம் பால்பேட் ஒரு மாததிலுள்ளே இந்த ஓட்டலையில் வைத்து களி மண்ணால் அதுவால் காய்வு முடுக்கம் மாத இரண்டு வரையில் இருக்கும் இடம் மருத்தும் பீக் கிரம் ஆலியால் அந்த வழி முழுதும் பரவி உன்னை உண்ட புழுவைக் கொல்லும் அல்லது மோனோகுரோட்டாபால் 10 மில்லி.வை பகுதியில் நுழைத்து ஓட்டலையில் வைத்து களி மண்ணால் மூடலாம் அல்லது எலிதாகக்

கிடைக்கும் பெட்ரோல் அல்லது கெரனியில் தண்ணீர் பஞ்சை வைத்துக் கூட மூடலாம். இதனால் புழுக்கள் தப்பிக்க வழியின்றி மூச்சுத் திணி இறந்துவிடும்.

திருமதி. அஸ்வி, தாக்லேவில்.

மாமரம் பூக்கும் காலத்தில் மரத்தில் ஒரே பூச்சிகள், சக்கை மொய்க்கின்றன. எல்லாருமே என்னவோ மருத்தடிக்கிறார்கள். என்ன? ஏன்?

மாமரம் பூக்கும் காலத்தில், பிப்ரவரி, மார்ச் மாதத்தில் அதிகமாக சக்கை மரத்தை மொய்த்தபடி இருக்கும். இதுதான் மரத்துக்கு அதிகப்படியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பூச்சி. சக்கை போன்ற சைகரில் இருக்கும் இந் தப் பூச்சிகள் மாமரத்தின் இளைத்திரிகள், பூக்கள் ஆகியவற்றில் உணவு சாறை உறிஞ்சுகின்றன. இதனால் பூக்கள், சிறு பிஞ்சுகள் உலர்ந்து போய் கொட்டுகின்றன. இதனால் அந்த வகுடக் காய்ப்புக் குறைகிறது. மேலும் இந்த சக்கை தேன் போன்ற ஒரு திரவத்தைச் சுரக்கின்றன. இதனால் கறுப்பாக பூக்கள் படித் தாறுபோல் இலைகளும், பூக்களும் தளிர்களும் தோன்றுகின்றன.

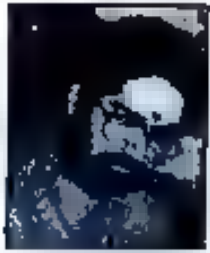
இந்தப் பூச்சித் தொல்லைகளில் இருந்து காப்பமைக்க உபபாற்ற மோனோகுரோட்டாபால் 5% (அதாவது 1.5 மில்லி லீட்டர்) தண்ணீருக்கு மருத்தை பூக்கள் வீறும் ஆரம்பக் காலத்திலும், காய பிடித்த பின்பும் அடிக்க வேண்டும். முழு மரத்துக்கு அடிக்க சுமார் 10-20 மி. தண்ணீர் தேவைப்படும். மரத்துக்கு மருத்தடிக்க 100 லிட்டர்கள் உள்ளன. நகரப் புறங்களில் கிடைக்கலாம். பூக்களை மட்டு மல்லாமல், கிளைகள் தண்டிப் பகுதி முழுதும் தண்ணீர்மூலம் அடிபுகுகள்.

மரம் முழுதும் பூத்துக் குழங்கி மகரந்தச் சேர்க்கை தடைபெறும் தேரத்தில் மருத்தடிப் பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மகரந்தச் சேர்க்கை உதவி செய்யும் கொக்கிகள், சக்கை பாதிக்கப்பட்டால், மகரந்தச் சேர்க்கை நடக்காது காய்ப்பு கூடுமியாகும்.

ஒன்றை மாதம் பெந்த பெருமையுக்கும் பிறகு எவ்வளவு அதிக மண்ணை பாரும் துண்டிப்பதும் பிடித்து நீ கொடுத்தது போல் இருக்கிறது. என்னென்னவோ மருத்துகள் சாப்பிட்டுத் தும்புதும் துண்டிப்பதும் குறைவாகிவிட்டன. அப்போது என் வீட்டிற்கு வந்த கவனம் அம்மையின் துண்டித் துண்டி (கோணி) வைத்தது துண்டி கொண்டு. அதுக்கடி செய்த அன்றே தொண்டாறு தெவீதம் போச்சு. மறுதான் பெரும பெரும.

— என். அபிஷி





பெ. வி. சிவசுந்தரி
சென்னை

தீராத வினை தீர!!

தீராத பிரச்சனைகள், வியாதிகள், செய்வினை, திருமணத் தடை, வியாபாரத் தடை, பிள்ளைகள் ஒற்றுமையின்மை, தீய ஆவிகள் பாதிப்பு, ஏவல், பில்லி, சூனியம் போன்ற அனைத்துக்கும் நம் முன் லோக்களும் நாளும் முன்பிறவிகளில் செய்த பாவங்கள் அதனால் ஏற்பட்ட சாபங்களாலே காரணம். இவைகளிலிருந்து பூரண நலனும் அனைத்து தேவைகளும் பெற மணி மந்திர ஒளவுதம் என்ற சித்தர்கள் முறையில் காயத்ரி ஹோமமும், பரிசுர பூஜைகளும், அன்ன தானமும் செய்து பூரண பலன் பெறலாம். ஜாதகம், எண் கணிதம், வாஸ்து, கைரேகை, ஆலோசனை பெறலாம். அனைத்து யந்திரங்கள் சித்தா, ஆயுர்வேதா, மூலிகைப் பொடிகள், காத்த சிகிச்சை, வர்மன போன்ற அனைத்து சிகிச்சைகளும் பெறலாம். நம் இறந்து போன முன்னோர்களின் ஆலோசனை பெறலாம். தியானம், யோகா, ஜோதிடம், பூஜைப் பரிசுரி, மருத்துவம், வஸ்து, மனோசக்தி வளர்ச்சி, தூர திருஷ்டி போன்ற அனைத்தும் தேரில், தயாலில் கற்றுத் தரப்படும்.

குடியிரு தேறும் நடக்கும் காயத்ரி ஹோமத்தில் இலவசமாக கலந்து பயன்பெறுங்கள். தேரம் காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை

பெரியூர் அன்பர்கள் இலவசம் 3.00 ரூபாய் தயால் தலம் கலந்து கடித தொல்பு போன்றவை முன் அனுமதி பெற்று வரவும்.

விஸ்வாஸ்ரமம்,

66, பீட்டர்ஸ் ரோடு, சென்னை - 600 014. போன் : 8531141 & 8288784

கேசவர்த்தினி ...

நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான பரம்பரை இரகசியம்



காட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி கத்தல் வதவம்.
நீங்கள் நான்கோளும் உபயோகிக்கும் தேவையான
எண்ணெயில் சிறந்ததே கேசவர்த்தினியை கலந்து
தேய்த்தால், உங்கள் கத்தல் நீங்கி, ஒளி பொலிந்து
நிலைநிறைந்த காம்போசை. மேலும் உங்கள் கத்தல்
அடர்த்தியாகவும், கருமைவாகவும் காணப்படும்.
இந்தே ஒரு காட்டும் கேசவர்த்தினியை
வாங்குங்கள். அந்த மாதங்களில் அழகு மிக்க
கத்தலை பெறுங்கள்.



கேசவர்த்தினி

கூந்தல் வதவம்.

சி

ல ஆண்டுக்கு முன் கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் சமுதாயவ 'காக்காய்' கடி கடித்துக் கொண்டே நடமாடியதைக் கண்ணுற்ற தாம இப்போது மாணவ சமுதாயம் வெகு ரசனையோடு பிட்ஸாஸையும் ஹாம்பர்களையும் கிடைத்துக் கொண்டே நடமாடுவதைப் பார்க்கிறோம்.

இன்னும் டி.லியில் எத்த சேவைகள் திருப்பினாலும் ஏதாவது ஒரு குக்கரி ஷோ அல்லது விலம்பரம். நாலில் நீள வரவழங்கும் விதவிதமான உணவு வகைகள் கங்களுக்கு விருந்தாக திரையில் மிதக்கின்றன.

முன்பு காலை நேர சிற்றுண்டியாக இட்லி, தோசை, பொங்கல் போன்றவையும் மதிய உணவாக சாதம், சாம்பார், பொரியல், கூட்டு, நயிர் போன்றவையும் பார்த்த நம் சனமயல் அவைகள் இன்று பூரி, சப்பாத்தி போன்ற வடக்குப் பக்கத்து உணவு வகைகளாலும் பிட்ஸா, பஸ்டா, நோடல்ஸ், மாக்ரோனி, ஹைஸ் என்று பன்னாட்டு உணவு வகைகளின் பிரசேதத்தினாலும் 'கமகம்'க்கின்றன.

இவற்றை ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் அதன் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல்தான் தாளியங்களையும் காய்கறி, பழ வகைகளையும் வாரி வழங்குகிறது. இதை நம் முன்னோர்கள் புரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்தாற்போல் வகை வகையான உணவு வகைகளை தாலிற்கு ருசி யாக சமைத்து வந்தார்கள். அது உடம்புக்குப் தீங்கு செய்யா

சமையலறையில்

பன்னாட்டு உணவு வகைகளின்

மல் இருந்தது.

ஒரு இனத்து மக்கள் அன்னிய சமுதாயத்து மக்களுடன் தொடர்பு அதிகமில்லாதிருந்த காலம். இப்பொழுதோ மீடியா எகஸ்ப்ளோஷன் என அறியப்படும் தொடர்பு முறையில் புரட்சிகரமான வளர்ச்சியும், சமேயில். இன்டர்நெட் போன்ற வசதிகளுடன் கூடிய கம்ப்யூட்டர்களின் மாயாஜாலங்களினால் பூமியே ஒரு சிறிய கோளமாக மாறி விட்டது.

சரி, இப்படி பன்னாட்டு உணவு வகைகளில் புதுத்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் தாம் தமது உணவு முறையை மாற்றியதால் ஏதெனும் இலாபமோ அல்லது கேடு விளைவிக்கும் பக்கவிளைவுகளோ ஏற்படக்கூடும் என்று நினைத்துப் பார்ப்பதுண்டா?

நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கும் நமது உடம்புகளிற்கும் பிட்ஸாவும் பஸ்டாவும் சரி வருமா? நோயாளிகளுக்காக என்று ஒதுக்கப்பட்டிருந்த ப்ரெட் இன்று, காலை சிறுமுண்டியில் பிரதான அந்தஸ்து பெற்றிருக்கிறது. கார்னகிப்பேக்கல், 'ம்யூ செஸ்லி' வகையறாவும் பல

குடும்பங்களில் செனகரியம் காரணமாக சேர்க்கப்படுகின்றன.

ஆக்கிரமிப்பு...

தொடர்பு முறையில் புரட்சிகரமான வளர்ச்சியும், சமேயில். இன்டர்நெட் போன்ற வசதிகளுடன் கூடிய கம்ப்யூட்டர்களின் மாயாஜாலங்களினால் பூமியே ஒரு சிறிய கோளமாக மாறி விட்டது.

சரி, இப்படி பன்னாட்டு உணவு வகைகளில் புதுத்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் தாம் தமது உணவு முறையை மாற்றியதால் ஏதெனும் இலாபமோ அல்லது கேடு விளைவிக்கும் பக்கவிளைவுகளோ ஏற்படக்கூடும் என்று நினைத்துப் பார்ப்பதுண்டா?

நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கும் நமது உடம்புகளிற்கும் பிட்ஸாவும் பஸ்டாவும் சரி வருமா? நோயாளிகளுக்காக என்று ஒதுக்கப்பட்டிருந்த ப்ரெட் இன்று, காலை சிறுமுண்டியில் பிரதான அந்தஸ்து பெற்றிருக்கிறது. கார்னகிப்பேக்கல், 'ம்யூ செஸ்லி' வகையறாவும் பல

குடும்பங்களில் செனகரியம் காரணமாக சேர்க்கப்படுகின்றன.

பம்பரம் போல சுழன்று வரும் இந்தக் காவத்து பெண்மணிகளுக்கு 'ஓவர் த ஷெல்ப்' உணவு வகைகளும் இளஸ்டன்ட் ஃபுட்' வகைகளும் ஒரு வரப்பிரசாதம். மேலும் இப்பொழுதெல்லாம் பொழுதுபோக்கு சாதனங்களும் இடங்களும் அதிகமாகவே இருப்பதால் சமையலறைகளில் அதிக நேரம் செலவிட பலருக்குப் பொதுமையோ அகன்றையோ இளவல் பண்பாம்.

காலம் காலமாகத் தொடர்ந்து வரும் உணவு பழக்க வழக்கங்களின் முற்றிலும் மாற்றியிருப்பது சரியா?

சமையல்களையின் திபுணர்களான இரண்டு பிரபலமான பெண்களின் முன் நம் சந்திக்கணை மலத்தோம் உணவின் கனவையும் 'அருமை' குறைபாடும் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க இலாசை வறும் போலனைகள் இதோ...

திருமதி சந்திரிட்

பிரபல உணவு ஆலோசகர் மற்றும் சமையல்களை திபுணரான இவர் சமீபத்தில் தொடங்கப்பட்டிருக்கும் 'சேனை க்யூனரி இன்ஸ்டி. யூட்டிஸ் (Chennai Culinary Institute) தலைவர்.

"முன்பெல்லாம் பார்த்தால் எல்லோரும் ஒரே குடும்பமாக ஒன்றாக உட்கார்ந்து விட்டால் இவ்வகை தரிகள் தயாரித்து உணவு வகைகளை உண்டு பிழிந்தார்கள். ஒவ்வொரு பிரிவினரும் அவரவாகவது

• மக்கில் பற்றிதாம்



நுண்ணெயர், துண்ணெயர்?

சமையல் முறையையே பின்பற்றி வந்தார்கள். மேலும் 'பெக்ட் லெட்' என்னும் அலுவலகம் மற்றும் பள்ளிக்கு உணவை எடுத்துச் செல்லும் வழக்கமும் குறைவாகவே இருந்தது.

ஆனால் இப்போது வாழ்க்கை முறை முற்றிலும் மாறி விட்டது. மக்கள் எதிலும் புதுமையை விரும்புகிறார்கள். மேலும் தகவல்கள் 'காலமெப்பாவிட்டனாக' மாறி விட்டன. பல நேரத்து மக்களும் பல பிரிவினர்களும் அருகருகே வசிப்பதால் மற்ற சமையல்களையெல்லாம் பற்றிய விஷயஞானம் அதிகமாகிவிடுகிறது.

அதிக நேரம் பணம் செலவு அல்லவல்லத்திற்கோ கலாசாரம், மற்றும் பணிகளோ செயல் வேண்டியிருப்பதால் எங்கள் சாப்பாடு எடுத்துப் போக வேண்டியுள்ளதது பெண்களும் வேலைக்குச் செல்வதோகல் விட்டால் ஒவ்வொருத்தரும் ஒவ்வொரு நேரத்தின் சாப்பிடுகிறார்கள். பெண்கள் சமைத்து வைத்து விட்டு மற்றவர்கள் சாப்பிடுவதற்கு முன்பே அலுவலகத்திற்குச்

• சந்திரிட் மனக்கிழை

தினந்தோறும் பல கலையுடன் செல்லுபவர்கள்
வாழ்ந்த பிறகு, அந்த ஒளி சிவந்தது. தவறி
உடனே தவறிவிட்டது. தவறி பாவினோ, மற்ற
சமையலிலோ கலக்க வாய்ப்புள்ளது. தவறி
வாழ்வதில் சென்றால், விவரம் பெறும் அறியும்
சிக்கலாகியிருக்கும்.

- என். அபிராமி



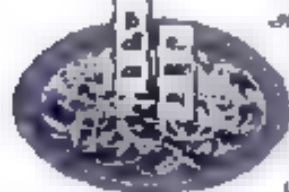
சென்று விடுகிறார்கள். ஆனால் ஆய்வி
விருந்து வருவதற்குப் பல சமயங்களில் கால
நாமதமாலி விடுவதால் குழப்பத்தில் மற்றவர்க
ள் சாப்பிட்டு விடுவதும் உண்டு முன்பு
போல ஒரே குழப்பமாக எவ்வளவு சோத்து
உட்கார்த்து சாப்பிடுவது சந்தர்ப்பங்கள் மிகவும்
குறைவாகும்.

பள்ளியில் பஞ்சாபி குழந்தையும் பெரு
காலி குழந்தையும் தென் இந்திய குழந்தையும்
ஒருவர் உணவை மற்றவர் மரிமாறிக் கொண்டு
சாப்பிடுகிறார்கள். அதுவல்லவல்லவாம் இப்
படியே நடப்பதால் தங்கள் ரசித்த உணவை
விட்டில் செய்து பார்க்க வேண்டும் என்ற
ஆவல் உண்டாகி விடுகிறது.

இதையெல்லாம் தவிர பல தேசத்து
சமையற் கலையை விளம்பரப்படுத்தும்
விதமாக ஹோட்டல்களும், ரெஸ்டாரெண்டுக
ளும் பரவலாக வந்து விட்டன அவைப்
போது சீப்ட் பெண்டியல் என்று சமையற்
கலை விழாக்கள் நடத்தப்படுகின்றன
சீபாஸ்ட் சீப்ட் ரெஸ்டாரெண்டுகளும்
'சாட் ஹவுஸ்'களும் நுகர்வதற்கு ஒன்றாக நட
தப்பட்டு வருகின்றன.

இப்படி உணவு முறையில் மாற்றம்
ஏற்பட்டதனால் தாம் பலபல வேண்டிய
தில்லை. எந்த ஒரு சமையற்கலையை எடுத்துக்
கொண்டாலும் நல்லது. செட்டது இரண்டுமே
தான் இருக்கும் ஒவ்வொரு சமையல்
முறையிலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக பல
உணவு வகைகள் உள்ளன சில உணவு
வகைகள் கவனிக்கக் கட்டும் சமையல்படு
கின்றன. பல நாட்டு சமையல் முறையைப்
பின்பற்றுவதால் பாதிப்பு ஏதும் இல்லை.

அதனால் பல்வேறு சமையல் முறைகளின்
அறிவோடு சோத்து சமையலான, ஆரோக்கிய
மான உணவையே பற்றிய



அறிவும் அவையினர்
கிறது. சமையல்
வரின் கையில்
தான் உணவின்
தன்மை இருக்
கிறது. விதவித
மான ஆகார வகை

களையும் ஆரோக்கியத்தையும் மனதில்
கொண்டு சமையலாக உணவைத் தயாரிக்
கும் போது ஒரு எளிதானமான பொரியலில்
உட மிக அதிகமாக எண்ணெய் உதறி கால்
வெந்தவுடன் வடிக்கடி அதிகமுள்ள எண்
ணெய் எடுப்பவர்களைத்தான் பார்த்திருக்க
ிறேன்.

ஆரோக்கியமான உணவு வேண்டுமென்
றால் எண்ணெய் மற்றும் சர்க்கரைவைக்
குறைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். ஸ்கை
உணவு உட்கொண்டிருப்பவர்கள் அதிகமாக
சாப்பிட்டு வகைகளை சாப்பிட்டு மாவுச் சத்
துடன் பண்டங்களின் குறைத்துச் சாப்பிட
வேண்டும்.

அசைவும் சாப்பிடுகிறவர்கள் அதிகமாக
மீன் சாப்பிட்டு மிதமாக சிக்கனம் குறைவான
அளவில் மாமிசமும் சாப்பிட வேண்டும்.
எத்தச் சமையல் முறையிலும் இப்படி ஆரோக்
கியமான முறையில் சமையல்படுகளை பலவித
மான 'வெரைட்டி' உண்டாக்கு.

சப்பாத்தி அதிகம் குடி ஏற்றுகிறது என்று
ஒரு தபயான அபிப்பிராயம் நிலவுகிறது.
ஆனால் வடக்கில் குறைவு வேண்டும் சப்
பாத்தி உட்கொண்டிருப்பவர்கள் வெயில் காலத்
திக் தென் இந்தியாவை விட வடக்கில்தான்
உணவான அதிகம் சப்பாத்தி அவாகளை
பாதிப்பதில்லையே? தென் இந்தியாவில்
பிட்டத்தட்ட மிதமான சிதோஷ்ண நிலை
இருப்பதால் எத்தவிதமான உணவும் அதிக
மாக பாதிக்காது வடக்கில் கஷ்டம் டிரோஷ்
யானது இடங்களில் அதிகம் குடி இருக்கும்
போது கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள
உணவை உட்கொண்டால் சற்று அதிகம்
'எனாஜி' (சக்தி) கிடைக்கும். சற்று அதிகம்
வெப்பம் கொடுக்கும்.

தாம் மிதமாக சாப்பிடுவதில் அதிகம்
வணம் செலுத்த வேண்டும் 'அனதச் சாப்
பிடாதே' 'இனதச் சாப்பிடாதே' என்று அவ
வுக்கு அதிகமாக தாம் நம்மையே பயமுறுத்திக்
கொள்கிறோம் என்று நினைக்கிறேன். தாம்
ஏதாவது சாப்பிட்ட பின் தமக்கு அதிக சோம்
பெரித்தனயோ, சங்கடமோ உண்டானால் தம்
உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத ஏதோ ஒன்றை

சாப்பிட்டதாக நம் உடலே தங்களுக்கு காட்டிக் கொடுத்துவிடும். அடுத்த முறை அதைத் தவிர்த்தால் சரியாய் போகக்.

எவ்வெனையிலவாத ஸ்பூங்கா சிறந்த உணவு. கோதுமையில் தாரீச்சத்து உள்ளது. 'தேறால் விட் ஆட்டா' எனப்படும் கோதுமை வகை கத்தம் செய்வப்பட்ட கோதுமைவை விட சிறந்தது. எமதாவை விட நல்லது. அதனால் எமதா கெடுதல் என்று கூற முடியாது. பரணல விட தவிர நல்லது என்று நாம் உறுதிதோயே! அப்படியென்றால் பால் கெடுதல் செய்யும் என்று கூற முடியுமா என்று!

எமதாவினால் செய்வப்பட்ட உணவை சாப்பிடும் பொழுது அதில் எயட்டமின்களும் தாதுப் பொகுட்களும் இல்லாததால் அக் குட்டை அதிகம் காய வகைகளை உட் கொண்டு இந்தக் குறைவைச் சரிக்கட்டலாம்.

அதே மாதிரி 'அஜினோமோட்டோ' என்னும் ஒரு வகை உப்பு சைனீஸ் உணவு வகைகளில் சேர்க்கப்படுகிறது இது நல்லதா. கெட்டதா என்பது சர்க்கரைசூரிய விஷயம். ஆனால் இது கெடுவினைவிட்கும் என்பது திட்டவட்டமாகக் கிண்டிபிடிக்கப்படவில்லை சிறிய குழந்தைகளுக்கு (குந்த வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள்) இதைத் தவிர்த்து விட்டு மிதமாக நம் ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதுவரையில் அஜினோமோட்டோவை சேர்த்துக் கொள்ளாதவர்கள் அதைத் தவிரக்கலாம். உப்பு, சர்க்கரைவைப் போல இதுவும் பழக்கதோஷம்தான். அஜினோமோட்டோ பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதவர்கள் அப்படியே இருக்கட்டுமே! மற்றபடி சைனீஸ் உணவில் அஜினோமோட்டோ உப்பின் கவையை அறிந்தவர்கள் அதைத் தவிரக்க வேண்டியது கட்டாயம் இல்லை. இது ஒன்றும் விஷம் இல்லை. அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளாமல் மிதமாக சாப்பிட்டு கவலைவின்றி ஆனந்தமாக சைனீஸ் உணவின் கவையை குசிக்கலாம்.

வெனிகர் என்னும் ஒருவகையான அமில மும் சில உணவு வகைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் வெனிகரை விட இயற்கையான 'மரபுட் வெனிகர்' சிறந்தது. வெனிகராகுகளில் திராட்சை மற்றும் ஆப்பின் பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வெனிகர் மிகவும் சிறந்தது.

இந்த வெனிகர் ஊறுகாய் செய்வதற்கும் அதிக நாட்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய சில உணவு வகைகளை தயாரிப்பதற்கும் உபயோகப்படுகிறது முன்மேலல்லாம் கத்தமாக குழலில் ஊறுகாய்களை நம் முன்னோர்கள் தயாரிப்பார்கள். வெனிகர் இல்லாமலேயே ஊறுகாய் வகைகள் பல மாதங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும். இப்போது அதெல்லாம்

முடிவதில்லை. அதனால் ஊறுகாய் வகைகளின் (கடைமில் வாங்கும் ஊறுகாய்) மிதமாக சாப்பிடுவது நல்லது.



பரம்பரை பரம்பரையாக அந்தந்த நாட்டிற்குத் தகுந்தாற்போல உணவுணர்வுபூர்வமாக நம் முன்னோர்கள் உணவு வகைகளை சமைத்து வந்திருக்கிறார்கள். அதை நாம் உட்கொண்டு வந்திருக்கிறோம். அதில் மாதறங்கள் கொண்டு வர வேண்டுமென்றால் நாம் சமயோசிதமாக உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

உதாரணமாக வெயில் காலத்தில் என்னென்ன குறைவாக உணவு உணவு வகைகளையே சாப்பிட வேண்டும் பழங்கள், பழையல், காய்கறி, மோர், இளநீர், ரசம் போன்றவை சாப்பிடலாம். என்னென்ன விட்டு வாய்க்கப்படும் தோஷையை விட ஆலையில் வேகவைத்த இட்லி நல்லது. அதே மாதிரி குளிக்காலத்தில் சற்று என்னென்ன அதிகம் உபயோகித்தால் தவறில்லை.

எந்த உணவு முறையை நாம் தேர்ந்தெடுத்தாலும் புத்திசாலித்தனமாக செயல்பட்டால் எந்த உணவு முறையும் சிறந்ததே!

நிரூபித எந்திரி பட் உங்களுக்குக் காய்வுமும் ரெனிரி (கவை, ஆரோக்கியம் இரண்டும் பிரதானமாகக் கொண்ட பாய்வு)

நியூப்ரி ஸ்ட்
முனைவிட்ட பச்சைப் பயறு - 1 கோப்பை, சோயா துண்டுகள் - 1/2 கோப்பை, திராட்சை - 3 - 3 மேசைகரண்டி, வெங்காயம் - 3 மிடியம் சைஸ் (பொடியாகத் துக்கப்பட்டது)



குலோப்பாஸன் செய்யும் போது, மிச்சமாகும் ஜீராவைக் கொண்டு எலுமிச்சம் பழ ஜுவீஸ் கலந்து குடித்தால் புதுமையான கவையுடன் அருமையாக இருக்கும்.
- பிசுத்தா திராமணி

தேவை : வெ. உறுத்தல் பருப்பு அல்லது மஞ்சள் பாசிப் பருப்பு - ½ கிலோ, உப்பு - தேவையான அளவு, சமைப்பல் எண்ணெய் - ¼ கிலோ, குவெல்பீகைப் பொடி - ¼ உப்பு, மஞ்சள்பொடி - ¼ உப்பு, பெருங்காயப் பொடி - ¼ உப்பு.

செய்முறை : வெ. உறுத்தல் பருப்பு (அ) மஞ்சள் பாசிப் பருப்பை வெறுவெறுப்பான நீர் பத்து நிமிடங்கள் ஊற விடவும். பிறகு தண்ணீர் ஊறியதும், வடித்து ஒரு உலர்ந்த சுத்தமான லுனியில் ஊற்று நிமிடங்கள் பரப்பி எடுத்து குடகன எண்ணெயில் போட்டு வறுத்து உப்பு, குவெல்பீகைப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி பிச்சி தட்டிக் கவத்துச் சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.

- லட்சுமி சுந்தரம்



தக்காளி - 2 மீட்டர் எசல்,
பச்சை மிளகாய் - 2 - 3 பொடியாக நறுக்
கப்பட்டது

கொத்துமல்லி - ¼ கோப்பை நறுக்கப்
பட்டது.

புதிளா - ¼ கோப்பை நறுக்கப்பட்டது
இஞ்சி - சிறு துண்டம், பொடியாக
நறுக்கப்பட்டது.

சாட் மசாலா - 1 மேசை கரண்டி (அ)
கலவக்கு ஏற்ப.

தேன் - 1 மேசைகரண்டி அல்லது
கலவக்கு ஏற்ப.

உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு -
கலவக்குத் தகுந்தாற்போல்.

செய்முறை :

முனைவிட்ட பச்சைப் பயறை 10 - 15
நிமிடங்கள் வளர ஆவிசில் வேகவைக்கவும்.
இரண்டு கோப்பை தண்ணீரை கொடுக்க
வைத்து அதில் சோயா துண்டங்களை
போட்டு 5 நிமிடங்கள் நீள குறைத்து வைக்
கவும். பிறகு அதை எடுத்து வடிக்கட்டி குளிர்ந்த
தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். சோயா ஆறிய
வுடன் சிறிது தண்ணீர் கூட இல்லாத வகை
யில் அழுத்தமாகப் பிழிந்து எடுத்து சிறிய
துண்டங்களாக வெட்டவும். இதை வேக
வைத்த பயறு மற்றும் மேலே கூறிய அனைத்
துப் பொருள்களுடனும் தண்ணீரைக் கலந்து
வைக்கவும். இதை சலாடாகவோ அல்லது
விகுத்துமரில் உபயோகப்படுத்தப்படும் பெரிய
பெரிய சுட்ட அப்பளத்தின் மீது அவலகரித்
துடிமா சாப்பிடலாம்.

திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத் :

சமைப்பதற்கு எலையைப்
பற்றிப் பல புத்தகங்
களை வெளி விட்டு
விட்ட தட்ட
இரண்டரை லட்
சம் பிரதிகளை
விற வர் திருமதி
மல்லிகா பத்ரிநாத்.



இவர் என்னத் திரையிலும் 'சூகரி ரோடி'
தடத்துகிறார். பரதீப் எண்டர்ப்ரைஸஸின்
அதிபரான இவர் கடந்த ஆண்டு சிறந்த
பெண் தொழில் நிர்வாகியாக தேர்ந்தெடுக்க
செய்து 'பிரிபதர்ஷினி' விருது பெற்றவர்.

"அனைவ் நாட்டு சமையற்கலைவரை தாம்
பின்பற்றுவதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. மற்ற
சமைப்பதற்காலவிலிருந்து நல்ல விஷயங்களை
நாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு நம் உணவு
முறைவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் அதை
விட சிறந்தது எதுவும் கிடைவதாது" என்கிறார்
திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத்.

"இப்பொழுது சிட்ஸாவையே எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள். ரொட்டியில் மாவுச்சத்தும்,
அதன் மீது துவப்பரும் சீசில் கொழுப்புச்
சத்தும் அதன் மேல் தடவப்படும் சட்னியிலும்
நறுக்கி வைக்கப்படும் காய் வகைகளிலும்
உள்ள வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்
களிலிருந்து ஒரு பரிபூரணமான உணவு ஒரே
ஒரு வகையிலிருந்து நமக்குக் கிடைத்து
விடுகிறது.

மற்ற சமைப்பதற்காலவிலிருந்து நல்ல
ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்
தெடுப்பது ஒரு இல்லத்தரசியின் கடமையாக
இருக்கிறது. வடநாட்டு உணவு வகைகளான
பேரூட்டி, பாஸ்போரி போன்றவை கலவையா
வனவ. ஆனால் இவை சத்துள்ளவை என்று
கூற முடியாது. சாதாரணமாக ஆகிள் என்
னெய் மற்றும் மசாலா வகைகளை உபயோ
கித்து சமைக்கப்படும் உணவு வகைகளில்
சத்து குறைவாக இருக்கும்.

நமது தென்னிந்திய உணவு வகைகளில்
எத்தனையோ கலவையுள்ள, சத்துள்ள வகை
கள் உள்ளன. சசுவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள்
அதிகம் காய்கறி வகைகளையே சேர்த்துக்
கொள்கிறார்கள். தம் பொரியல் வகையில்
குறைந்த அளவு எண்ணெயே உபயோகப்
படுத்தப்படுகிறது. காய்கறி அதிகம் சாப்பிட்
டால் மாவுச்சத்து குறைவாகவே உடலில்
சேரும்.

எத்தனை உணவு வகை இருந்தாலும் ஒரு

குடும்பத் தலைமையிப் பொறுத்துதான் சத்துணவு சமைப்பில் அமைச்சர் அதனால் நாம் சமைப்பில் முன்னையக் குணத்திற் முடிவாகு.

இப்போது தென் இந்திய சமைப்பையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்னும் ஒரு சில வகை, ஒரு குட, வெள்ளைப் (அதாவது வெள்ளை) கரும்பு காய்கறி தண்ணீருக்கு கரும்பு ஒரு காய் வகை என்று திட்டமிட்டு சமைக்கலாம். புரதச் சத்திற்காக இருக்கலாம் இருக்கிறது பருப்பு வகைகள் இவைகளைத் திட்டமிட்டு வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம். கீரை, கட்ரு, சாம்பார் போன்ற உணவில் பருப்பு சோக் கப்படுவதால் புரதச்சத்து நமக்குக் கிடைத்து விடுகிறது. இதைப்போலவும் பாரக்கும் போது நமக்கு ஒரு சமச்சீரான ஆகாரம் தினமும் கிடைக்க வழியிருக்கிறது. ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெயில் ஒரு குடும்பத்திற்குப் பொரியல் தயாராகி விடுகிறது! கொழுப்புச் சத்து குறைவாகவே உள்ளது நமது உணவு தயாரிக்கும் முறையில்.

அரிசி, கோதுமை இவை இரண்டையும் ஒப்பிடும் போது வாங்குவதற்குச் சப்பாத்தியில்தான் மாவுச்சத்து அதிகமுள்ளது. ஆகவே நாம் அரிசி சாப்பிடும்போது சற்று அதிகமாக சாப்பிட்டு விடுகிறோம். சப்பாத்தி சாப்பிட்டால் இரண்டோ நன்றோ சாப்பிட்டவுடன் வயிற் திரம்பி விடுகிறது. மேலும் சப்பாத்தி சாப்பிடும் போது நாம் அதிகம் தண்ணீர் குடிக்கிறோம். தாரச்சத்தும் உள்ளது சப்பாத்தியில் இது தீர்ணமாகாதற்கு அதிக தேரம் பிடிக்கிறது. அரிசி சாப்பிட்டால் சீக்கிரமே தீர்ணமாகி மறுபடியும் பசி எடுத்து விடும்.

சப்பாத்தி மாவு தயாரிக்கும் போது நாம் கோதுமைவுடன் சிறிது கடலை பருப்பையும் எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்த கோயாணையும் வைத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இப்போது கோதுமை மாவுடன் புரதச்சத்தும் சேர்த்து விடுகிறது அல்லவா? கோதுமை மாணவ சலித்து சப்பாத்தி செய்வதை விட அப்படியே உபயோகிப்பதுதான் தலகது கோதுமையின் மேல் தேர்வில் கரைபுர தண்ணையின் புரதச்சத்து உள்ளது. தாரச்சத்தும் அதிகம் கிடைக்கிறது.

சப்பாத்தியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்ட தயாரிக்கப்படுக காய்கறி வகைகளில் சாதாரணமாக அரிசி எண்ணெய் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதுதான் உடம்புக்கு தேடுகிறதைவிடும். 'லோ கலோரி டைட்' வெண்டும் ஈன்ஸ்ஸ்கன் சப்பாத்தி, தால் மற்றும் கீரை போன்றவையே சாப்பிட்டலாம்.

கோதுமை மாணவ அரைத்து வைத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் 'தேனாய் வீட் ஸூட்டர்' என்று பார்த்து வாங்குவது தலகது. கோதுமை தானியத்தின் மேல்புறம் ரவைக் கலையும் உள் பாகம் (சத்திப்பாந்து) வைத்து

காகவும் உபயோகப்படுகிறது. அதே மாதிரி அதிகம் எண்ணெய் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது சாப்பிட்டு பவர்கன்



கடலை முண்ணிட்ட பவறு வகைகளையோ அல்லது தாரச்சத்துள்ள உணவு வகைகளையோ சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் எண்ணெய் அதிக தேரம் உடலில் தங்காமல் தாரச்சத்துள்ள உணவுடன் சீக்கிரமே வெளிவேறி விடும்.

கசனில், இத்தாலியன் உணவு வகை களுக்கு கருவோம் இவைகளுடன் அதிகம் காய்கறி வகைகளும் முண்ணிட்ட பவறு வகைகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இவை சத்துள்ள உணவாக மாறி விடுகின்றன. அதே மாதிரி அஜினோமோட்டோவை மீதமாக சாப்பிட்டால் பவமில்லை நாம் தினமும் கசனில் உணவு சாப்பிடுவது இல்லை! அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தால் இதன் பக்கவிளைவு ஏதாவது இருந்தாலும் சரிசுட்டி விடலாம். எதுவுமே அதிகமாக உட்கொண்டால்தான் கெடுதல் உப்பு கடலைமையில் அதிகம் உபயோகித்தால் கெடுதல் தானே? ஊறுகாய் வகைகளில் அதிகம் உப்பும் மசாலா வகைகளும் உள்ளன. மீதமாக சாப்பிட்டால் அதிகம் பாதிப்பு ஏற்படாது. மேலும் ஒரு சிட்டிகை அஜினோமோட்டோ முழு குடும்பத்திற்கு உபயோகப்படுவதால் பல மேலும் இல்லை.

வெனிகரைப் பொறுத்தவரை அது ஒரு அமிலம் நான் படித்தவரையில் எனக்குப்



பாசிப் பவறு 1 ஈப், கோதுமை 1 ஈப் இரண்டையும் வறுத்து மிஷ்சிக் சைனமாக ரவை போக உடைத்து சலித்தெடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் எக்கரை அரை உப் சேர்த்து ஆலிவில் வைக்கவந்து அரை குடி தேக்காய்த் குருவல், எக்கரைப் பொடி துளி புட்டு செய்கேன், சமைப்பம். மகனும் குட்டியை இரத்தது அரிசி, ராசி புட்டுவை விட சத்துமிக்கது. (பாசிப் பவறு, கோதுமை) அதிகம் தேவைப்பட்டால் மிஷ்சிக் கொடுத்து அரைத்து கயத்துக் கொள்ளலாம், எல்லா கோதுமை ரவைவிறும் செய்வதாம்.

- ராஜம் ராமன்

திருமணச் சடங்குகளில் அரணாங்கியாக நடுத்தர வயது ஒரு சடங்கு உண்டு. அது அரணாங்கியால் இம்மாதிரி. அந்த அரணாங்கியைச் சுற்றும் திரு மணத்திற்கு அந் தரணா அரணில் ஆணையாகவும் வரலிற் காலவும் அமைப்பு அதுபோல் போது அந்த வர இரணாங்கியால் அங்குடைய அரண் மணவாழ்விருந்து அரணில் ஆணை பெற்ற போல் ஒன்று அதுபோலாகலாம், அந்தச் சோதனைக்கு உரிய வரிசைகள் தெர்த்தும் நிமித்தம் சந்தனம், குங்குமம் பூரி மரணம் அணிவித்து பட்டு துணி வட்டி திருமணம் தடைபெறும் இடத்தில் வைப்பார்கள். அதுதான் இக்காலத்தில் அரணாங்கியாக வந்து தடப்படுகிறது. (தமிழ்த் திருமணம் தடத்தி வைத்தனம் கடி கேட்டனம் - ஆர். தடாங்கன்.)



புரிந்த ஒரு விஷயம் தம் உடலில் 2/3 பாகம் 'ஆல் கலவை' அதுவது கண்ணாம்புகள் கார முளை கூட்டுப் பொருளும் 1/3 பாகம் அமில மும் உள்ளது. இந்தச் சமநிலையை பாதிக்கும் விதமாக அதிகம் அமிலங்களை தாம் உட கொண்டால் உடலில் சில கேடுகளை விளை விக்கக்கூடும்.

தவறான உணவு முறை, உடற்பயிற்சி செய் வாமல் இருப்பது போன்ற பழக்க வழக்கம் காரணத்தால் உடலில் உபாதைகள் உண்டா கின்றன. தினமும் 20 நிமிடங்கள் நடத்தால் இந்த ஒட்டம் விரும்பியளவி தடைகளுக்கு அதிக அளவு ஆகவிரைவில் கிடைக்கிறது அதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

காற்று அடைத்த குவிர்ப்பாணங்கள், 'ஏரி வேட்ட ப்ரிங்கஸ்' உடலுக்குக் கேடு விளை விக்கும். எத்தவிதமான சத்தும் இல்லை இவற் றில். கலோரிதான் ஐரவியவாதும். தானா வட்டத்தில் காப்படை அக்கவண்டு (கரிவ மிலவாய்) உடலையி் பாதிக்கும்.

அணைவிட மோரில் 'லாக்டிக் ஆஸிட் பாஸிஸஸ்' என்னும் நல்ல கிருமிகள் உணவான. இவை உடலுக்கு நல்லது. மற்ற கேடு விளை விக்கும் கிருமிகளை தம் உடலில் வராமல் பார்த் துக் கொள்கின்றன இந்த நவய கிருமிகள்.

நமது உணவு முறையில் சரியான காலமாக பார்ட்டும் ஒரு முக்கிய அத்தன்து பெற்று விட் டது. ப்ரெட்டிஸ் இப்போதெல்லாம் வைட்ட மின் சேர்த்துத் தவாரிக்கத் தொடங்கி விட் டார்கள். அதனால் ப்ரெட் சாப்பிடுவதால் தவறில்லை.

உணவு வகையில் இட்லி சிறந்தது. இயற் கையாகவே இதை கிளாமெண்ட் (புளிக்க வைப்பதால்) செய்வதால் 'பி கிளம்பென்ஸ்' வைட்டமின் அதிகமாகிறது.

நாம் அன்னிய நாட்டு உணவு வகைகளை யும் தவாரித்துச் சாப்பிட விரும்பி வால் காய்கறி அதிகமூன் என வெய் துறைத்த வ க க வாக த் தேர்த்துடுதது சாப்பிடலாம். அதனால் தமக்கு

உணவில் வெரைட்டிபும் கிடைக்கும். சத் துள்ள, கணவரான ஆகாரமும் கிடைக்கும்.

திரும்பி மல்லிகா பத்திரத்தின் வெளிப் தேன், கேஸ் கேட் (முட்டை இல்லாதது)

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1½ கப்,

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

பால் - ½ கப்,

உப்பு - 1 சிட்டிகை,

பேசிங் பவுடர் - 1 மல்பூன்,

தேன் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

தாட்டுச் சர்க்கரை - ¼ கப்,

கக்குப் பொடி - 2 மல்பூன்,

கேரமல் செய்வ சர்க்கரை -

2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. மைதாவோடு உப்பு, பேசிங் பவுடர், கணவயல் சோடா, கக்குப் பொடி சேர்த்து இருமுறை சலிக்கவும்.

2. 2 டேபிள் ஸ்பூன் சர்க்கரைவை ஒரு அடிக்கனமான வாணலியில் போட்டு 1 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் விட்டு குடாக்கவும்.

3. சர்க்கரை கரையும் வரை கலத்து விட்டு அதன் பிறகு தண்ணீர் அதிகமாக்கி சர்க்கரை பேரணவிறமாக மாறும் வரை வைக்கவும். (காரமணை ஆளும் வரை) -

4. அடுப்பிலிருந்து இறக்கி அதோடு பால் தேன், உருக்கிய வெண்ணெய் சேர்த்து கலக்கவும்.

5. தன்கு கலத்து விட்டு அதோடு பொடித்த தாட்டு சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

6. ஓவனை 200°C டிகிரிக்கு முதலில் குடாக்கவும்.

7. அடித்து வைத்திருக்கும் பால் தேன் கலவையோடு சலித்த மைதா மாஸைத் தூவி லேசாகக் கலத்து விடவும்.

8. வெண்ணெய் தடவிய பேசிங் பாத்திரத் தில் ஊற்றி முன்பே குடாக்கி வைத்திருக்கும் ஓவனில் வைத்து மேல் பாகம் பொணவிற மாகும் வரை 'பேக்' செய்வவும்.

பெட்டி : ஸ்வாதி



எ

தை அடிக்கடி
நினைக்கின்
மோமோ,
அதுவே

நமக்கு நிஜமும் ஆகி
விடுகின்றது. அதனால்
கவனமாய் இருங்கள்.
நினைப்பது
தல்வதானவே
இருக்கட்டும்.

நாம்
கவனக்குறைவாக
இருக்கும் போது, நமது
நினைப்பு மற்ற
மோமோக்கள் செல்ல
ஆரம்பிக்கின்றது.
விருத்திக்கு ஆள்



நினைப்பே நிஜமாகும்!

‘நான் நினைப்பதை எமைப்பேன்.
விருத்தினர் பாராட்டும் வானத்தில்
எமைப்பேன். எல்லாம் கச்சிதமாக
அமைக்கும்’ என்பதை வலிந்து
நினைத்தால் தல்வது, தல்வ

நினைப்பதாக
இருத்தால்தான்
எமைப்பதும் தல்வ
எமைப்பதாக முடியும்.

இப்போம் என்று
நினைத்தால், அதை
நினைப்பையே
அடிக்கடி
மனக்கவனத்தில்
நிறுத்தினால்,
உண்மையிலே இப்போம்.

தண்ணால் பாட
முடியும் என
நினைத்தான் மல்லிகா.
மற்றவர்கள் அவனைக்
கிண்டல் செய்த
போதிலும், ஓரீரு
பாடல்கள் அவனது
நினைப்பைக் குறை
உறிய போதிலும்,
அவன் தன்
மனதினைப்பை
மட்டும் உறுதியாகப்
பற்றிக் கொண்டான்.
குரலை வளப்படுத்த

வருகின்றார்கள்
என்றால், “இன்று
எமைப்ப நன்றாக
இருக்குமா அப்பாது
மோசமாகி விடுமா?”
என்றோர் ஐயம் தலை
தூக்கும். மோசமாகி
விடுமோ என்பதை ஒரு
முறைக்கு நூலவந்து
முறை
நினைத்தீர்களானால்,
அவ்வளவுதான்.
எமைப்பல் தொலைந்தது.
பலப்படுவது நடந்து
விடும்.

எமைப்பல்
ரப்படியிருக்குமோ
அன்ற ஐயம் வந்ததும்,



என்னென்ன வழிகள் உள்ளன எனத் தெரிந்து கொண்டாள். தான் இனிமேல் குரலில் பாடுவதாகவும், தம் பாட்டுக்குப் பலர் சை தட்டுவதாகவும் கற்பனை செய்தாள். சின்ன அளவில் முன்னேற்றத்தை முதலில் ஏற்படுத்தினாள். தனதாகப் பாட முடியும் என்ற அவளது நினைப்பு - அடிக்கடி தொடர்ந்து அவள் நினைத்தது - அவளைச் சிறந்த பாடகியாக மாற்றி விட்டது.

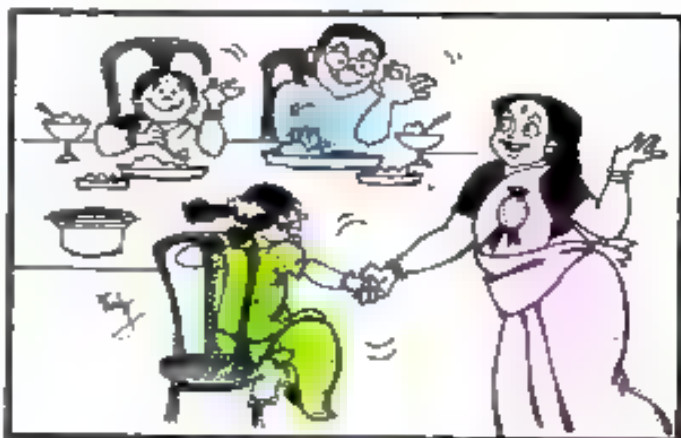
செல்வச் செழிப்போடு வாழ நினைப்பவர்கள் அதற்குரிய வாய்ப்புகளை இனம் கண்டு கொள்கின்றார்கள். மேலும் இரண்டாண்டு படித்தால், தவ்வ சம்பளத்தில் வேலை கிடைக்கும் எனத் தெரிந்தால், அமைப் படிக்கிறார்கள். பகுதி நேர வேலை பார்த்து இப்போது அனுபவத்தைப் பெற்றால், பிறகு உதவும் என நினைத்து அதனை வாய்ப்பாகக் கருதுகின்றார்கள். இப்படி நினைப்பதற்கு ஏற்ப வாய்ப்புகளை வரவழைத்துக் கொள்கின்றார்கள். செல்வச் செழிப்பை நினைக்கவே செய்யாதவர்களுக்கு அதற்குரிய வாய்ப்புகள் எப்படிக் கண்ணில் படும்?

வாழ்வில் சந்தோஷம் வேண்டுமா? நட்பு வேண்டுமா? கலை நுணுக்கம் வேண்டுமா? முதலில் அவற்றை நினைப்பில் ஏற்படுத்துங்கள். பிறகு நினைக்கவும் ஏற்படுத்தலாம். சந்தோஷமாக இருப்பது எப்படி என நினைவுங்கள். என்னென்ன உங்களுக்குச் சந்தோஷம் தரும் என எண்ணிப் பாருங்கள். சின்ன விஷயங்களிலும் சந்தோஷத்தைக் காணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சந்தோஷத்தை அடிக்கடி நினைக்க முடியுமானால் அதனை உருவாக்கவும் முடியும் உங்களால்.

"ஸ்திரியமாக இருக்க நினைக்கத்தான் செய்கிறோம் ஆனால் நினைத்து என்ன செய்ய?" என்பர் சிலர். நினைப்பு வெறும்

நினைப்பாகவோ போய்விடும் என்ற அவதூறுக்கைதான் அவர்கள் காட்டுகின்றனர். எதை நினைக்க முடியுமோ, எதை அடிக்கடி நினைக்க முடியுமோ, எதை அடிக்கடி உணர்ச்சி பூர்வமாக நினைக்க முடியுமோ, அது உண்மையிலே நினைப்பி விடுகின்றது. இது வட்சக்கணக்கானோர் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

தயக்கம் கட்டுவது, ஐயங்கொள்வது மனத்தின் இயல்பு. ஆனால் அந்த மனத்தை தம்மோடு ஒத்துழைக்கச் செய்வது தமது வேலை. ஒன்றை நினைத்த பிறகு அதனை உறுதியாக நினைப்பதற்கும் விடாப்பிடியாகப் பற்றிக் கொள்வதற்கும் மனத்தைப் பழக்க



வேண்டும். குழந்தை தன் மன வேதனையிலிருந்து மீன முடியுமா என அடிக்கடி தனக்குள்ளே கேட்பாள். அவள் தெப்போலியன் ஹில் எழுதிய Think and Grow Rich என்னும் நூலை படித்தாள். எதை மனது நினைக்க முடியுமோ, எதை தம்ப முடியுமோ, அதை அடைவதும் முடியும் என்ற சொற்றொடர் அவளைக் கவர்ந்தது. மன வேதனையிலிருந்து விடுபடுவதாக நினைக்கவும் தம்பவும் செய்தாள். அடிக்கடி நினைத்தாள். அவளுக்கு மன அமைதியும் தெனிலும் ஏற்பட்டன. புது மனுவியாக உருவெடுத்தாள். நினைப்பே நினைவானது.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

வாழ்வனில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் புகழையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்ஸு
அலோலரியேட்ட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய
தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், தங்கதல்வூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில்
அழகிய தரமான உலகம் பிள்ளைகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க
அனுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, 11nd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

E-Mail: yesde@md3.vsnl.net in Web: www.yesdebuilders.com

‘புதுசா

போட்ட ஜுவலரி
வடாம் எந்த டப்பால்
வைத்தோம்’ என யோசித்துக்
கொண்டே அரிதி அப்பனங்களை
பொறித்தான் காயத்ரி ஊரிலிருந்து
அவளின் ஒரே நம்பி ஹரி அரை மணி முன்பு
தான் வந்திறங்கியிருந்தான் காயத்ரியின் மாமனார்
ஹரிவிடம் வாஞ்சையோடு பேசிக் கொண்டிருந்தான்
“இந்தக் கிழம் வந்ததும் வராததுமா போ புடிச்சுக்கிடுக பாடு.
தம்பிவிட்ட ஒரு வாய் வாரத்தை பேசலை” பொருமுகிறான்
காயத்ரி

பாவம் அம்மா போனதுவேந்து அப்பா சமைப்பதான
தம்பிக்கு ஆயில் இளம்புரத்துக்குள்ள அக்கப பாடக ராஜயோ
திர்ந்துட்டு ஓடறான். இன்னிக்கு எல்லாம் அவனுக்குப் பிடிச்ச
சமைச்சுதான். மணி ஏழரை ஆகப் போகிறது. சேனைக்கிழங்கை
பொடியாக துறுக்கி உப்பு, காரம் கொஞ்சம் காய் மசாவாத் தூள்

சேர்த்து பொரியல்
மட்டும்தான் பாக்கி.
கட்ட எண்ணெயை
வடிக்கட்டு அதே இறுப
பச்சட்டியில் போட்டா
மொறுமொறு ஆயிடும.
திரைதப்படியே ஊரலுக்குக்
சூரல் கொடுத்தான்.

“ஹரி! ஒரு திமிஷம் இங்க
வந்துட்டுப் போ.”

“என்னக்கா சமைப்ப எல்லாம் நட
புடவ் ஸ்லாது” ஒரு ஜுவலரிச் வடாத்தை
எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு

அப்பாவாய்
நீளின!



ஜனனி

“SHARON” MINI ON-LINE UPS FOR COMPUTER.

**PRICE: Rs. 13,500/-
INCLUSIVE OF
SMF BATTERY
FOR ONE HOUR
BACK UP.**

**GUARANTEE:
TWO YEARS.**

MARKETED BY:
ARUNA AGENCIES,
#9, THEETHARAPPAN
STREET,
TRIPPLICANE,
(BEHIND RATNA CAFE)
CHENNAI - 600 005.
PH: 8571254 / 8555612

தின்னாள் ஹரி.

“என்டா கிழம் உன்ன போட்டு பிளேடு மாநிரி அறுக்கறதா. தேமேலு டிவிய பாத்துண்டு பதிலே சொல்லாம எவதக் கேட்டா லும் ‘உம் உம்’னு சொல்லு. தானே பேச்சு நிறுத்திடும். நான் அப்படித்தான் பண்ணு வேன்.”

“சேச்சி பாவம்க்கா. சாதாரணமாத்தான் பேசுறார். மாமா எப்ப வகுவார்? மணி எட்டு ஆகப் போகிறது!”

“அவர் வர ஒம்பது ஒம்போதரை ஆகிடும். நீ கை கழுவிட்டு சாப்பிட வா.”

“உன் மாமனாரோட சேர்ந்து சாப்பிட தேன் முதல்வ ஒரு குளியல் போடணும்.”

“அவருக்கும் உனக்கும் சரிப்படாது அவர் ராத்திரி நேரத்துல மோர் சாதம் நார்த்தங்காய் தவிர எதுவும் சாப்பிட மாட்டார். நீ போய்க் குளி. அதுக்குள்ள நான் அவருக்கு சாதம் போட்டுடேறேன். வேணும்னா இன்னும் வடாரம் எடுத்துக்கோடா. உனக்காகத்தான் பொரிச்சேன்.”

“இல்ல போறும். சாப்பிடும்போது எடுக்க தூக்கறேன்...” சொல்லியபடியே நகர்த்தாள் ஹரி.

இந்த அக்கா ஏன் இப்படி மாநிரிப் போய்ட்டா? விஷயமே இல்லாம மாமனாரை வறுக்கறா. ஒரு வகுவும் முன்னாடி கல்யாணம் ஆகறதுக்கு முந்தி இருந்த காவதிரிவா இது? யோசித்தபடியே குனிததான் ஹரி.

“மாமா, திஜஸ் பார்த்துண்டே நீங்க முதல்வ சாப்படுங்கோ. ஹரி, அப்பறம் சாப்பிடறானாம். ஒம்பது மணிக்கு ‘ஜன்னல்’ பரர்க்கணும் எனக்கு” அவசரப்படுதினாள் காவதிரி.

பதிலேதும் பேசாமல் சாப்பிட உட்கார்த்த வளை பார்க்க பாவமாய் இருந்தது ஹரிக்கு.

அவர் சாப்பிட்டுக் கை கழுளியதுமே, “ஹரி நீ சாப்பிட வா. மாமா வா நாழி ஆகும். குளிக்கவனுக்கு பசிக்கும்” என வலுபுறுத்தி சாப்பிட உட்கார வைத்தாள் காவதிரி.

ஹாலில் டி.வி. ஒரு பக்கம். எடனின் டேபிளும் மறுபக்கம். டிவிஐ பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிட ஆரம்பித்தாள் ஹரி.

“எல்லாம் நல்லா இருக்கா ஹரி! இன்னும் கொஞ்சம் ரசம் தம்ளரில் வாய்க்கிக்கோ” என்று வன். “தட்டை மன்றச்சா மாநிரி உட்காருடா. இந்த மறுஷன் ஓர்க்கள்ளளால் பார்த்து விடப் போறது” என்றாள் ரகியமாய்.

எதுவுமே ருசிக்கவில்லை ஹரிக்கு. அத் தான் இருக்கும்போதும் அக்கா இப்படித்தான் நடத்துக்கறாங்களை பாரக்கணும். நினைத்த படியே கைகழுவ எழுந்தாள்.

“என்னப்பா நிஜஸ்வ என்ன விசேஷம்? சாப்பிட்டவங்களா... ஆட ஹரி வா நல்லா

தான் கிளம்பப் போதேன்."

"பேப்பர் படிச்சுண்டே காப்பிக்குக் காக்கா பார்வை பார்த்துண்டே இருக்காரா?" கிண்டல் செய்தபடியே சிரித்தான் காயத்ரி.

"என் ஓரகத்தி எட்டரை மணிக்குத்தான் காப்பி தருவா. அடுத்த மாசத்துலேர்த்து ஆறு மாசம் ஐயா அங்கதான போய் இருந்தாக லும். இந்த ஒரு மாசம் இல்லை வெச்சுண்டு ஒட்டிட்டா அப்பறம் ஆறு மாசம் திம்மதீயா இருக்கலாம்." என்றபடி கரப்பியேரடு ஹாலுக்குப் போனான்.

"காப்பி கொடுத்தாக்க. இனிமே பதினோரு மணிக்கு அவருக்கு சாதம் பேசிட்டாப் போதும். உனக்கு அடுத்த டோஸ் காப்பி கலக்கட்டுமா?"

"அக்கா உங்கிட்ட கொஞ்சம் பேசணும். காப்பியை எடுத்துண்டு ஒரு பந்து திம்மம் மொட்டை மடிச்சுக் கா.",

"என்னடா விஷயம்? சரி தீ போ. இதோ லிரேன். இங்க பேசினா இந்தக் கிழம் ஒட்டு கேட்கும்."

ஹரி ஹாலைக் கடந்து மாடிகுடிய போஸ்போது காயத்ரியின் மாமனார் சேர் ஆய்ந்து கொண்டிருந்தார்.

அக்காவிடம் அவன் மனம் தோகாத சுவையில் பேச வேண்டும். நம் அம்மா இருந்தால் திச்சயம் அக்காவிற்கு புத்தி சொல்லான் எப்படி ஆரம்பிப்பது என யோசித்தபடியே திரைகள்.

"என்ன ஐயா ஏதாலும் லவ விஷயமா? சொல்லு பொண்ணு யாரு? தான் பேசி முடிச்ச ஸலக்கதேன்" கேட்டபடி காப்பி யோடு வந்தான் காயத்ரி.

"இந்தா புது பால் புது டிகாக்கன் ரூப்பா காப்பி குடிச்சுட்டு உன் கல்யாண் மேட்டரை சொல்லு. இது இதத்தான் தான் எதிர்பார்த்தேன்."

"லவ விஷயமெல்லாம் எதுவுமேலில்லை. நான் கல்யாணமே பண்ணிக்கப் போற இல்லை."

"ஏன்டா? என்ன வீரதம்?"

"ஆமாம் நானுக்கு எம்பொண்டாட்டி

தம் அப்பாவை என்ன பாடுபடுத்துவானோ? எத்தனை மணிக்குக் காப்பி சாப்பாடு தருவானோ? யாரு கண்டது? இப்பவாவது தானே சமைக்க நேரத்துக்கு சாப்பிட்டுண்டு இருக்கார் அப்பா. அதுவேயும் மன்னனைப் போடனா?"

"ஏன்டா தலவ பொண்ணாப் பார்த்து பண்ணிண்டாப் போச்சு."

"தலவ பொண்ணெல்லாந்தான் மாதிப் போய்டறானே இதோ? தீ இப்ப எப்படி. மாதிப் போய்ட்ட பாரு உன் மாமியார் இருந்தால் தீ இப்படியப் பண்ண முடியுமா? உன் மாமனாராக உனக்கு என்ன கஷ்டம்? கார்த தாடி. பதினோரு மணிக்கு சாப்பாடு ராத்திரி மேர் சாதம் மட்டும்தான் வேற டிபன் ஏதும் உண்ண கேட்கறாரா? உங்க மாமனார் காரத்தால் ஏதும் மணி வரைக்கும் காப்பி குடிக்கலைன்னா உனக்கு பெரிசா தெரியலை. இதை தமம் அப்பாவா இருந்தா கூம்மா இருப்பியா? உங்க மாமனார் எல்லாத்துக்கும் உனக்கு எதிர்பாரக்கறா மாதிரி தானே என் பொண்டாட்டியா லரப் போறவன்கிட்ட எதிர்பார்த்து தமம் அப்பா உட்கார்த்திருப் பார் உங்க மாமனாருக்காவது இரண்டு பிண்ணைக்க. எங்க அப்பாவுக்கு தான் துரோ பிண்ணை எண்ண விட்டா அவருக்கு யார் இருக்கா?"

"ஏன்டா தான் என்ன என மாமனாரை பட்டினி போடறேனா?"

"அப்படி இல்லைக்கா! கொடுக்கற ஒரு டமரை தண்ணியையும் அஸ்பேரட் கொடுக்கா. தமம் வீட்ட தமம் அப்பாஸல் எப்படிய பாசமா உபகாரம் பண்ணினியோ அதே மாதிரி இரு. உண்ண பெத்தவளாயும் உன் வீட்டுக்காரரை பெத்தவளாயும் ஒரே மாதிரி நடத்துக்கா. அவரை மாமனாரா பாசா உாதே. தமம் அப்பா உன் கூட இருக்கறா மாதிரி தினைச்சு பாசம் காட்டு. இது என் னோட வேண்டுகோள் அட்ஸஸ் எல்லாம்.

இனிமே அப்படியே நினைக்கிறேன் என காயத்ரி வாய்நிறந்து சொல்லவிட்டாளுட அவன் முக மாறறம் காட்டியது உண்மை.

தான்-ஸ்டிக் பாத்நிரத்திற்கு தரப்படும் மரக்கட்டை கரண்டியை அதற்கு மட்டும்தான் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லையே. சில்வர், அலுமினியம் பாத்நிரத்தில் சமைக்கும் போதும் பயன்படுத்தலாமே. பாத்நிரத்தில் கேடு விழாது இருக்கும். குடும் கையைத் துக்காது.

- பி. ஜேனகி





**ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க
ராசிபாண கடை
P.R. ஜுவல்லரி**



ராசிக்கல் மோதிரங்கள் வாங்க ராசிபாண கடை P.R. ஜுவல்லரி. ஒவ்வொரு ராசிக்கும் வெள்ளி மோதிரம் ரூ. 400-க்குக் கிடைக்கும். P.R. ஜுவல்லரி உரிமையாளர் வெளிநாடு சென்று இருப்பதால் 20.7.99 முடிய கடை விடுமுறை. அதன் பிறகு வருமாறு வாடிக்கையாளர்களை அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

**P.R. ஜுவல்லரி,
102, உஸ்மான் ரோடு,
தி. தூர்.**

சென்னை - 600 017.

போன் : 4344 442, 432 7784.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பரம்பல் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

குறிப்பு : எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்குமிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக் கல் மோதிரம் வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.



ESTD 1955

Phone: 0431-704312 & 706923

15 நாட்கள் கொண்ட

ஆதமாத காசியாத்திரை

4.6.99 தேதி ஆட 10 ம் தேதி காலை 5.30 மணிக்கு சென்னையிலிருந்து ஒரு தனி 3 பயர் கேரேஜ் புறப்பட்டு ஆக்ரா-மதரா-புல்ஹி, அரித்பார், சிஷிகேஷ் அலகபாத், அயோத்யா, காலி, காசியாத்திரையை பூர்த்தி செய்துபின் சென்னைக்கு திரும்புகிறது சேர்கிறது. நபருக்கு பயன் காரி 2 வேளை போதுணம் நகர்கற்றி பார்த்துவரும் பண்டங்கள் முழு பந்ததன் கூடிய ரயில்கட்டணம் உட்ட ரூ.8575 ரூ.2500 வீதம் அட்டான்ஸ் அனுப்பி ரிசர்வ் செய்து கொள்ளவேண்டும் கடைசி நேரத்தில் எனக்கு கிழிந்த அங்கு நடுபந்த வேண்டும் எனறால் கிடைப்பது சிரமம்.

16 நாட்கள் கொண்ட நக் அன்புரணி, திபலனி கல்ச சந்தான காசியாத்திரை ஸ்பெஷல்

28.10.99 ம் தேதி சென்னையிலிருந்து காலை 5.30 மணிக்கு புறப்பட்டு ஆக்ரா மதரா புல்ஹி, சிஷிகேஷ், அலகபாத், அயோத்யா, காலி, காலி சென்னை வந்துசெரும் வரை ஒரே கேரேஜில் யாத்திரைக்குப்போய் திரும்புகிறது கட்டணம் ரூ. 6575

18 நாட்கள் கொண்ட தங்க அன்புரணி, திபலனி கல்ச சந்தான காசியாத்திரை ஸ்பெஷல் 30.10.99 ம் தேதி இரவு 10.30 மணிக்கு புறப்பட்டு குத்திரோடு பூரி புயனோஸ்வர், மல்கத்தா, காலி, அயோத்யா, அலகபாத் சென்னை வந்துசெரும் வரை ஒரே கேரேஜில் யாத்திரைக்குப் போய் திரும்புகிறது கட்டணம் நபருக்கு ரூ.6975

16 டிசம்பருக்கு ஒரு டிசம்பர் தூவ சந்தான டிசம்பர் / முழுமணை விஷம் சென்னை 30 டிசம்பர் அனுப்பதில் வேண்டும்

மநீநாமகிரி டிராவெல் சர்வீஸ், (Regd.)

34, A/2 அக்காராபி, மேலகித்தாமணி, திருச்சி- 2.

Phone: K.E.தமிழ்நாடு, திபலனி H.K.சேஷ், D.சேஷ், N.சேஷ்



பால் வரலி்கை என்று ஆளவுடன் முதலில் வீட்டிலிருந்து யசநாயாவது துணைக்கு அகழ்த்துச் செல்லலாமா என்று யோசித்த அனா. அப்பிறும் ரவியைச் சந்திப்பது இயலாததால் விடும் எப்பதால் யோசனையைக் கடைபிட்டான். பேரோம் முன் ரவிக்ரு ஒரு போன் செல்லலாமா என்று எழுந்த யோசனையைவும் திராகரித்தான். சர்ப்பலரலாகப் போம் திற்க வேண்டும்,

ஆகுப் போலார்.

திகரென்று அவருடைய அலுவலகத்தில் எதிரே போம் தின்றால் என்ன செய்வார்? கடிதங்களில் அவர் வாத்திற்குக்கும்

தொள்ளில் ஆகிரத்தில் ஒரு பங்கு தேவில் வடித்தாலும் வாழ்தான் முழுதும் கேலி செய்யப் போதுமானது.

பிற்காலத்தில் பின்னால்கிடக்கடச் சொல்லிக் கொடுத்து அவரை கலாட்டா செய்யலாம்.

பயணம் தீன தீன தீனனல் ஆரேல் வேளாகுட அவனுக்கு மெல்ல மறந்து போம் ரவியே என்னும் முழுதும் விவாபித்திருத் தான்.

அவன் போம் இறங்கிய தாளின் காலையில் தான் தகளின் முக்கிய இடத்தில் இருந்த அந்த தூதித் தலைவரின் கெவக்கு ஆளுயர செருப்பு மாலை அணிவிக்கப்பட்டிருத் தது.

கனவினிகு ண்டேன்



“தேங்கு வெரிமச் சார்” என்று ராஜேஷின் ஸ்கைப்பைப் பற்றிக் குறுக்கிவார ஜோட்டல் வெல்விட்டனில் பொறுப்பாவார்.

“நன்றி எல்லாம் எதுக்கு சார்? இது எங்க கடமை” என்று பதில் சொன்னான் ராஜேஷ். உடன் வந்திருந்த தன் கம்பெனி ஆட்களிடம், “நான் சொன்ன இடங்களில் எல்லாம் டக் டபாஸ்தில் இருக்கும் ஷார்ப் கார்ஸ்களை எடுத்துவிட்டு வள்ளல்களுடன் அமைத்து விடுங்கள்” என்றான்.

“எஸ் சார்” என்று சூறித்துக் கொள்ள டாரர்கள்.

“ஆரம்பி கட்டஸ் களில் இதெல்லாம் சைதம் சார், நீங்க எந்த ஆயோசனைக்காகி என்



நாலும் தவங்காமல் எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு அழைக்கலாம்”

மதுரையில் புதிதாகத் தொடங்கப் பட்டுள்ள வெஸ்ட்டன் ஒட்டன்ஸ் ஏர்கன் டிஷனரி செய்து தரும் பொறுப்பை ராஜேஷ் வேலை பார்க்கும் தெப்படிஷன் ஏர் கன்டிஷனர்ஸ் ஏஜென்ஸிக்குகள். சில சிப்களையும் பிரசுரங்கள் பற்றி விவாதிப்பதற்காக ஒட்டன்ஸ் பொறுப்பாளரின் அனுமதியை ஏற்று வந்திருந்தான் ராஜேஷ்.

சென்ட்ரல் ஏ.சி. பிளாண்ட்விட் விட்டு வெளியே வந்தார்கள்.

“ஃபீல்டர்களை சுத்தம் செய்யும்போது நாங்கள் சொன்ன டிப்ஸ்களை உபயோகித்துச் செய்கிறீர்கள் அல்லவா?”

பொறுப்பாளர் ஒட்டன்ஸ் ஏ.சி. மெக் கானிக்ஸ் பார்க்க, அவன் “ஆமாம் சார்” என்பான்.

“ஐய் ஆவர் பர்க்பார்மன்ஸ் தல்லாதான் சார் இருக்கு” என்று சந்தோஷம் தெரிவித்தார் அவர்.

காலியாக இருந்த ஓரிரு அறைகளிலுள் சென்று ஏ.சி. ஆன் செய்து பார்த்துவிட்டு திரும்பியுடன் வெளி வந்த ராஜேஷ், “ஓகே அப்போ நாங்க கிளம்பறோம்” என்றான்.

“நோ. நோ. சாப்பிட்டு விட்டுப் போகலாம்” என்று ரெண்டாரன்ட் பக்கம் இழுத்தார் அவர்.

“நோ. நாங்கய்ய, இன்னொரு தானில் வருகிறேன்” என்று நகரப் பார்த்தான்.

“ரெண்டாரன்டில் கம்மா பார்த்து விட்டுப் போகலாமே” என்று அவனை முதல் மாடியில் இருந்த காரினோ ரெண்டாரன்டுக்குள் கூட்டிச் சென்றார்



‘உப்புமா பிசுக்கென்று தில்லாமல் இருக்க’

தானித்து தண்ணீர் தன்றாகக் கொதிக்கும்போது ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை விட்ட பிறகு மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டால் உப்புமா ஒட்டாமல் கேசரி போல் தன்றாகவும் நெய் மணத்துடன் நெய் உப்புமாகவும் இருக்கும்.

— என். அபிராமி

தென் தமிழ்நாட்டின் ஒரு பகுதிதான் அது என்ற சந்தேகம் வரும் அளவு இன்டர்னல் டெகொரேஷனில் ஃபிரிந்தது அந்த பெரிய துறையே.

வெளியே இரவா பக்ஷா என்று தெரியாத படி செயற்கையாக இருக்கப்பட்டு சொற்ப ஒளியில் இருந்த அந்த இடம் ஓர் அமானுஷ்ய உணர்வை உண்டாக்கியது.

ஹாலின் ஒரு பகுதியை ஆக்ரமித்திருந்த செயற்கை மலல்களும் ஆறுகளும் சிறு சோலைகளும் மிக மெல்லிய இளையும் அந்த இடத்தை ரம்மிமாக்கி இருந்தன.

ராஜேஷின் தொழில் புதிது அந்த அறை யிலுள் கனீஸ்டு டக்டர்கள் மூலம் நுழைந்த ஏசி காற்றின் ராப்பதம் உள்பே உள்ள நிலைமைக்கு ஏற்ப குறைக்கப்பட வேண்டும் என்று தெரிவித்தது.

கமராங் கூட்டம் இருந்தது.

கத்திலும் பார்த்தான். கிழக்குப் பக்க மேனையில் மாதவி அவள் வயதுள்ள ஓரிரு பெண்களுடன் உட்கார்ந்து சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருப்பது கண்களில் பட்டது.

பார்வையை அவன் திருப்பிக் கொள்ள முயலவதற்குள் ‘ஹாய்’ என்று அங்கிருந்தே கையசைத்தான். தன் தோழிகளிடம் ஏதோ சொல்லிவிட்டு எழுந்து அவனருகே வந்தான்.

“என்ன இன்ஜினியர் சார்? பத்து தாளா ஆனே கன்ன படலை?” என்றான் மெதுவான குரலில்.

“வேண்டியவங்களா சார்? நீங்களும் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டுப் போகலாமே”

“நோ. நோ. மாதவி! நீங்க உங்க ப்ரோக் ராமை கெரி ஆன் பண்ணுங்க நாளை வேலை யாக வந்தீன். இன்னொரு தான் பார்க்கலாம்.”

அவன் மூகம் வாடியதாகப் பட்டது.

“அப்படியா! நான்கூட உங்கிட்டே ஒரு சந்தோஷமான நியூஸ் சொல்லலாம், அதோட தம்மை வீட்டில் கொண்டு விரிவதற்கும் ஒரு கம்பெனி கிடைச்சாக்கண்ணு நினைச்சேன். இட்ஸ் ஓகே” என்றான் உடைந்த குரலில்.

ராஜேஷ் தரம் சங்கடமாக உணர்ந்தான்.

அப்போதைக்கு மற்றவர்களின் அண்ணமையைத் தவிர்க்க நினைத்தவனாக “சரி. உங்க டிஸ்பனை முடிச்சிட்டு வாங்க. நான் பொறுப் பாளரின் அறையே காத்திருக்கிறேன்.” என்று அவனை அனுப்பிவிட்டு நகர்த்தான்.

“ஐ”ம் சாரி! நேரம் காலம் தெரியாமல் ரொம்ப உரிமை எடுத்துக்கிட்டேனோ!” என்று திஜமான வருத்தம் தோய்த்த குரலில் சொன்னான் மாதவி.

ஆமாம் என்று மனதிற்குள் நினைத்துக் கொண்டாலும் வெளியே சொல்லவில்லை ராஜேஷ்.



கொலை வீரன்

மாதவி அவ்வளவு வேகமான உரிமை புடன் வந்து பேசியது அவளுக்கு விபரம்பர அளித்தது. அதிகபட்சமாக இரண்டு வாரங் களுக்கு முந்தைய வெளிக்கிழமை அவரால் வீட்டில் போய் இறங்கி மூன்று நாட்கள் இருந்தபோது பேசியதுதான் மொத்த பழக கமே. அப்போது கூட கொஞ்சம் உச்சத் துடனோ இறுக்கத்துடனோதான் அவன் இருந்ததாக ரூபகம்.

அவ்வளவு மாதவிக்கும் இன்று பார்த்தும் மாதவிக்கும் இருந்த வித்தியாசத்தை உணர் முடிந்தது.

இன்று மாதவி ஓரிரண்டு அடுக்குகளுடன் ஆவ வேண்டியபாடுகள் திரைத்த பச்சை திர கடிதாரில், மாடசாலை பொட்டுகளுடனும் மிகையான பொலியுடனும் இருந்தான் முகத் தில் மிக வேகான பவுடர் பூசகம் கவசமாகச் செயல்பட்ட முடி அலங்காரமும் அவன் அழ கைக் கூட்டிக் கூட்டின் சதைப்பற்றான அல்லுறைய கையைக் கயிற் பிடித்திருந்த மெல்லிய செவின் வாடகம் கருக்கங்கினதி அழகாய் நீளபுருத்த விரல்கள் தடுவெ பனிச் சென்று தெரிந்த பவனக்கல் மோதிரமும் கொடுத்து வைத்தவை என்பிற எண்ணம் ஏன் தனக்கு ஏற்படுகிறது என்று தெரியாது விழித்தான் ராஜேஷ்.

அவன் சாப்பிட்டு விட்டு வரும்வரை காத திருத்த நேரத்தில் ஒட்டல் பொறுப்பாளரிடம் விடை பெற்றுக் கொண்டு மட்டுமின்றி அவ்வளவு நினைவேறு எந்த கல்டமனையும் சந்திக்கும் திட்டம் இல்லை என்பதால் உடன வந்திருந்த கம்பெனி ஆட்களையும் பணி முடித்து அனுப்பினான். கம்பெனி காரின் சாலையைப் பெற்றுக் கொண்டு டிசைரவருக்கு ஆட்டோ பணம் கொடுத்து அனுப்பினான்.

மாதவி வந்து சேர்ந்து "எல், நான் ரெடி" என்றாள்.

"உங்கள் தொழிகள்!"

"அவர்களுக்கு டிரீட்தான் முக்கியம். அது முடிஞ்சது. அவங்கவைக்க வழியைப் பார்த்து போவாச்சு" என்று சிரித்தாள்.

அந்த நிமிடம் வரை இறுக்கம் தளராமல் தான் இருந்தான் ராஜேஷ் எனவே எதுவும் பேசாமல் டாடா கமேராவின் கதவு திறந்து அவனை ஏற்றிக்கொண்டு டிசைரவா சீட்டில் டடகார்த்து கிளப்பினான்.

"தேரே விட்டுக்குத்தானே?"

"ம்" என்றாள்.

அடுத்த கொஞ்ச நேரம் வரை அவன் துடிமே பேசவில்லை என்பதை உணர்ந்த போதுதான் அவளுக்கு உணர்ச்சித் தொடர் யது.

அதிகபட்ச உரிமை எடுத்துக் கொண் டுனோ?

கத்தூரம், ஒவ்வன்ரி, வேம்பலை, புதினா, பூக்கலிட்டல் இவை அல்லது சிறிது கதலம், சிறிது அருகம்புல் இவற்றை வைத்து கெட்டாக அரைத்து மிளகைகளாக செப்து காயவைத்து, பாலை ஆற மணிக்குக் கொழுத்தி வைத்தால் கொக்கப்பிவிருந்து விடுபடகாம். நண்பர் ஒருவர் கொடுத்த மிக்கவைகளை ஏற்றி அனுப்பலத்தில் கண்ட உண்மை.

- என். முயிராமி

ஆமாம் என்றுதான் தோன்றுகிறது தானாவது தோழிகளுடன் பார்ட்டிகு வந்திருந்தேன் அவர் அதுவரை விஷயமாக வந் திருக்கிறார் போலும் அது தெரியாமல் தான் கைத்து பேசுடன் அவர் களின் துழைவதைப் பார்த்துவிட்டு அவரும் கம்மாதான் வந் திருக்கிறார் என்று நினைத்து பேசப் போனது கலோ' அவர் கவனமே வந்திருந்தாலும் தனி வாக வரவில்லையே நண்பர்களுடன் வந் திருக்கும்போது தான் அப்படி ஏதிரே போய்ப் பேசியது தவறுதான் அவர் முகத்தில் என செயலுக்கான வரவேற்புக்குறி அப்போதே இல்லை அதோடு, கூட வந்திருந்தவர்களும் தண்பாக்கை இல்லை அதுவால் தெரடா பானவர்களை அவரால் மத்தியில் அவரை நான் ரொம்பவே சங்கோஜப்படுத்தி விட டென் அதிகப் பிரச்சித்தனமான செயல் தான் இது.

ஆனால் எத்த உணர்வு என்னை இப்படி உத்தித் தனியப் போய் பேச வைத்தது?

அந்த ரூபிற்றுக்கிழமை விடைபெற்றுக் கொண்டு அவருடைய கம்பெனி கெஸ்ட். அவருடைய கிளம்பிப் போகும்போது அம்மாவும் அப்பாவும் அண்ணாவும் "நீங்க இங்கேயே தங்கலாம். வீடக் மாட்டேங்கறீங்க. அட்லீஸ்ட் அடிகடி வந்து போயாவது இருங் கம்" என்று பின்னும் பின்னும் சொன்னபோது, "பாருங்க! நீங்க இப்படி சொன்னது தப்போன்னு பீப்ஸ் பன்றி அளவுக்கு வந்து உங்க வங்கோளையும் அறுக்கப் போதேன்" என்று சொல்லி விட்டுப் போனவர் ஏதோ அடுத்த நாளே வரப் போகிறார் என்பதுபோல எதிர்பார்த்தேனா இல்லையா?

இதன்கிற ஏதாவது ஒரு சாக்கில் அவருடைய



என்றாயிற் மன்னொன்னொடும்
சிறிதளவு துளசி இலையாகப் போட்டால்
மன்னொன்னொள் ஆகியாக ஆகாது.
குறையாகத்தான் ஆகும்.

— கோகா மலிவாய்.



ஞாபகம் ஏனென்று தெரியாமல் வந்து
போனதா இல்லையா? அப்படி எதிர்பார்க்க
வைத்து கண்ணாடாகி ஆடியவர் இப்படி
பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு மிகமென்று எதிர்பா
ராத இடத்தில் கண்ணில் பட்ட சந்தோஷக்
களிப்புதானே உந்துதல் ஏற்படுத்தி வலியை
போய்ப் போ வைத்தது?

தொழிகள் கூட கேலி செய்தார்கள்!
அப்போதான், அவர்களுடைய கேலியை
கொஞ்சம் அத்துமீறல் இருக்கக்கூட செய்தது
ஆளால். அதனைக்கூட நான் ஏன்
கண்டிக்கவில்லை! ஒருவேளை உனக்குள்ளே
ரசித்தேனோ?

எல்லா இருந்தாலும் என்னுடைய என்
னங்களும் உணர்வுகளும் மட்டுமே முக்கியம்
என்பதுபோல் அவரைக் கொந்தரவு செய்து
விட்டது பெரிய தவறுதான்.

இந்த எண்ணம் ஏற்பட்டவுமே மாதவி தான்
குனிந்தாள் மனளிப்பு கேட்டாள்.

ராஜேஷுக்கும் சில நிமிடங்களில் கஷ்ட
நிலை வந்து விட்டிருந்தது.

“இட்ஸ் ஆவ் ஸரட்! சரி, ஏதோ
சந்தோஷமான நியூஸ் சொல்றதா சொன்னீங்க.
உமமுனு வாரிங்க.”

மாதவியை முகம் பழையபடி மலர்ந்தது.

“வந்து... எனக்கு சி.எஸ்.ஐ.ஆர். ஸ்காலர்ஷிப்
எக்ஸாமில் ராங்க் கிடைத்திருக்கிறது. கூடவே
பூனே என்.சி.எஸ்.லில் இருந்து இன்டர்வியூ
அழைப்புப் வந்திருக்கிறது.” என்றான் குரலில்
மிகுந்தி கொப்பளிக்க.

“வாய்! வெரிசூட்! மாரவுஷன்! கங்கிராட்ஸ்!”
என்றான் போலித்தனமற்ற வாழ்த்தும் குரலில்
ராஜேஷ்.

சி.எஸ்.ஐ.ஆர். ஸ்காலர்ஷிப்புக்கான

பரீட்சை என்பது அசல் இந்திய அளவில் அறி
வியல் மானவாகன் அனைவரும் மேற்படிப்
புக்கான உதவித்தொகை வேண்டி எழுதுவது.
அதில் தேர்ச்சி பெறுவதென்பது மிக மிக பெரு
மைப்பட வேண்டிய விஷயம். மாதம் கிட்டத்
தட்ட ஏழாவிரம் ரூபாய் தருகிறார்கள் என்ப
தோடு இந்த ஸ்காலர்ஷிப் பெற்றவர்களுக்கு
மிகப் பெரிய ஆராய்ச்சி திறவனங்களான
என்.சி.எஸ். டி.ஐ.எஃப்.ஆர். இக்ரிஸாட்
போன்றவைகளில் பி.எச்.டிக்கு சீக்கிரம் இடம்
கிடைக்கும். மிக அரிதான விஷயங்களில்
தடக்கும் ஆராய்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ளும்
வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த
தோஷம் போக வாங்கிவிடுக்கிறான் அவரு
டைய உதராக மூடினைக் கெடுத்து
விட்டுமேனா?

ராஜேஷ் கமோசவத் திருப்பினான்.

“என்ன, விட்டுக்குப் போகவைலா?”

“அதற்கு முன் உங்களை சாதனைக்காக
எதாவது வாங்கித் தரணும். சொல்லுங்க
உங்களுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கிற விஷயம் எது?”
மாதவிக்கு வெட்கத்துடன் சிரிப்பு வந்தது.

“நான் உங்களுக்கு கவிட் கூடத் தரலை.”

“அதெல்லாம் வரங்காம விடுவேனா!

முதலில் உங்களுக்கான கிஃபட்.”

மாதவிக்குப் பெருமைவாக இருந்தது.

“அன்பரக சொல்லுவான் உங்களைப்
பற்றியும் படிப்பு மீது நீங்க காட்டுகிற ஈடுபாடு
அக்கறை பற்றியும் என்னென் கூட நீங்க ஏதோ
ஸ்பெஷல் சப்ஜெக்ட்ல தானே பண்ணினீங்க!”

“ஆமாம் நான் பஸ்ஸ் குவில சயின்ஸ் குரூப்
எடுத்திருத்தேன். ஒரு பர்ஸனட்டேஷில் மொழிகல்
சீட்டைத் தவற விட்டதில் எனக்கு உறுத்தல்
இருந்ததொன்றே இருந்தது. பிஎஸ்சி
கெமிஸ்ட்ரி எடுத்துப் படிக்கும்போதே
தீர்மானிக்கட்டேன், மிகு பண்ணினால் ஏதா
வது ஸ்பெஷலான கோரிஸ்தான் பண்ண
ணும்னு. டெல்லி, ஷஹதாபாத், புரோடா
மாதிரி ஊர்க்கல் சென்ட்ரல் யுனிவர்சிட்டி
டிகள் இருக்கு நமீழநாட்டுல பல் பேருக்கு
இதுபற்றித் தெரியாத இருத் யுனிவர்சிட்டி
டிகளால் சீட் வாங்க ஆல் இண்ட்ரஸ் வெவ்வு
காம்படிஷன எக்ஸாம் தடக்கும் பயலாழிகல்
ஸைன்ஸ் அட்வான்ஸ் இருக்கிறது ஷஹதா
பாத சென்ட்ரல் யுனிவர்சிட்டிடிவதான். நான்
அதுக்கு அப்பனை பண்ணி எக்ஸாம் எழுதி
னேன். மொத்தமே ஒன்பது சீட் மட்டும் உண்
வைஃப் சயின்ஸ் கோர்ஸில் எம்எஸ்சிக்கு
இடம் வாங்கினேன்.”

அவளுக்கடைய குரலில் பெருமை கொப்
பளித்தது. தன்னைப் பற்றிப் பேசுகிறோம் என்
ற உணர்வுகூட மறைத்து போய் சாதனைவை
விவரிக்கும் பிரமிப்பு மட்டும் தெரிந்தது.

"யுனிவர்சிட்டி... அப்படி இருக்கனும் ராஜேஷ் சார். நீங்க ஒரு தடவை விசிட் பண்ணிப் பாருங்க. அந்தச் சூழலில் எந்த மனடயன் போய் தின்றாலும் படிக்கிற வெறி வந்து விடுமென்கிட்டி. அட்மாஸ்பியர்ல இருந்து இருபது நிமோ மீட்டர் தன்னி அளமதிவான மனவ சூழ்ந்த இயற்கையின் அரவணைப்பில்.."

அவளுடைய கண்கள் பழங்கால திணைவுகளில் மிதந்தன.

"அதைப் பற்றி எல்லாம் எப்படி தெரிஞ்சுக்கிட்டங்க?"

"அக்கறைவும் எடுபாடும் இருந்தா எல்லா முகவரியும் தராளாகவே தெரியும். வண்டு களுக்கு பூக்களின் முகவரினைய யாரும் சொல்லித் தருவதில்லை சார். அந்த மாதிரி எடுபாடு இல்லாவிடா முகவரி தெரிந்தாலும் யாரும் போவதில்லை. உதாரணமா! அள்ளிக்கு இந்தர் வரேன்னு ஒடிப் போன உங்களுக்கு எங்க வீட்டுக்கு இன்னொரு முறை வரனுமனு தோணவே இல்லை பாருங்க."

"வார்த்தை பார்த்தீங்கனா?"

"அப்பறம் என்ன. அன்னிக்கு எல்லோரும் எல்லாவை சொன்னோம். ஆம்மா இன்னும் உங்களைப் பற்றியே பேசிட்டிருக்கா. இன்ஸ்பாக்ட் மற்த எல்லோரையும்விட அம்மாவும் மிலக்கியும்தான் உங்களை ரொம்பவும் திளைச்சிட்டிருக்காங்க."

ராஜேஷுக்கு தெரிவிப்பதாக இருந்தது.

"மிலக்கி... மிலக்கி..." என்று முறுமுறுத்தினாள். "எப்படி இருக்கு அந்த வெள்ள பஞ்சத் தலையாணா?" என்று கேட்டாள்.

"வந்து பாருங்க உங்க மேல எப்படி வந்து விழுந்துரு"!

"அம்மா?"

"ம். இருக்கா. வழுக்கமான சலிப்புக்களோடும் புலம்பல்களோடும்."

ராஜேஷுக்கு பேச்சு தின்றது.

"உங்க அப்பாவாடா போனிய் பேசினீங்கனா? நல்லா இருக்காங்கனா? உங்களைப் பிரிஞ்சு கஷ்டமா இருக்குமே."

அவளை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான்.

"இப்படி ஒரு ஆள் அவங்களைப் பற்றி விசாரித்து தெரிஞ்சாலே அவங்க கஷ்டம்ெல்லாம் பறந்திடும்" என்று சிரித்தான். "அடுத்தமுறை போன் பண்ணும்போது சொல்லிடுறேன்."

மாதவிக்கு சிறிய அளவில் வெள்ளி எரஸ்வதி சினை ஒன்று வாங்கிக் கொடுத்தாள்.

"இவளுடைய கடைச்சம் பரிபூர்ணமாக உங்களுக்கு கிடைக்கட்டும்."

நன்றி சொல்லத் தெரியாமல் திணறினாள். ராஜேஷுக்குப் பிடித்தது எது என்று கேட்டு அறித்து பிரேமலிலாஸ் கடைலில் அல்லா வாங்கிக் கொண்டான்.



சப்பாத்திகளை சிறிது சிறிதாக கட்டம் கட்டமாக கட்டிச் செய்து பஜ்ஜி மாவில் நேயத்தெடுத்து பள்ளி விட்டு வந்த சூழ்ந்ததளிடம் கொடுத்தேன். ஒரே நிமிடத்தில் காலியானது.
— ராஜும் ராமன்

"வாங்க வீட்டுக்குப் போகலாம்," வழியில் எதுவும் பேசாமல் வத்தான் மாதவி.

"உங்களை ஒன்று கேட்கணும்னு திளைத்தேன். இதே கணில் உங்களுக்கு ஓர் அதிசை இருக்காங்க தெரியுமா?" என்று ஆரம்பித்தாள்.

அவளை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான்.

"கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன் பார்த்த தில்லை."

"பார்க்கணுமனு தோன்றலே இல்லையா?"

"அப்பப்போ திளைப்பு வரும் பிரென்ட்ஸ் யாராவது அவங்க அத்தை பற்றிப் பேசும் போது விரக்தியா இருக்கும். ஆனா சாரிடம் கேட்க முடியும்" அப்பாவுக்கு அவங்க பற்றிய பேச்சே அடியோட பிடிக்காது. அண்ணா விடம் பேசவே எம்மா இருக்கும். எப்படியாகப் பண்ணுவாள்ளு தெரியாது. ஆமர் இந்த விஷயம் உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?"

"எங்க அப்பாவும் உங்க அப்பாவும் எல்லா காலத்தில் இருந்து நண்பர்கள். மறத்திட மங்களா?"

மாதவி தன் தலையிலே செல்லமாகத் தட்டிக் கொண்டாள்.

மேற்கொண்டு பேசக் தொடரும் முன் விடுவந்து விட்டிருந்தது.

"அம்மா! யார் வந்திருக்கா பாரு" என்று குரலெழுப்பியபடியே உள்ளே போனாள் மாதவி.

மிலக்கிட அவன் குரலுக்கு ஒடி வராதது ராஜேஷுக்கு வியப்பளித்தது.

உள் அறையில் ராஜேஷுமி தெஞ்சைப் பிடித்துக்கொண்டு சுருண்டிருக்க மிலக்கி பரிதாபமான பாவையையுடன அவளுடைய தலைமட்டில் அமர்த்திருந்தது.

(தொடரும்)

எதை, எதை, எவ்வெப்போது எப்படி?



ஒரு ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்குக் கதை சொல்லும்போது நாம் காக்கா, குருவி, நரி என்று விலங்குகள், பறவைகள் பற்றிய கதைகளையே பெரும்பாலும் கூறுகிறோம். இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்கு ஆர்வமும் லிபப்பும் ஏற்படுத்துவது விலங்குகளும், பறவைகளும். மிருகக்காட்சி எவைகளில் நாம் கூர்ந்து கவனித்தால் ஐததாறு வயதுள்ள குழந்தைகள்,

"அந்தப் புலி எங்க தூங்கும்? என்ன சரப்பிடும்? யா தருவா?"

என்று தேய்த்துடன் கேட்கும். கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைகள் அந்த விலங்குகளின் செயல்களையே கூர்ந்து கவனிக்கும். அதனால் இந்த சினைக் குழந்தைகளுக்கு விலங்குகளின் பழக்கவழக்கங்கள், குணங்கள் என்று கதைகளாகவோ அல்லது பாடப் புத்தகங்களாகவோ எடுத்துச் சொல்வது அவர்கள் மனத்தில் தனகு பதியும்.

எங்கள் பக்கத்து வீட்டில் ஒரு நாளுக்கு வயது குழந்தை ரொம்ப கட்டி அவனுடைய அம்மா அவனுக்கு திறைய புத்தகங்கள் வாங்கிக் கொடுத்திருந்தார். எத்த விலங்குகளும் அவனால் அனடயானம் காட்ட முடியும்.

ஒருநாள் காலை தோட்டத்தில் பட்டென்று ஏதோ விழுந்த சப்தம் கேட்டது. இந்தச் சிறுவன் ஓடிப் போய் பார்த்துவிட்டு அதைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு அம்மாவிடம், "அம்மா குட்டி ஆத்தை" என்று காண்பித்தான். அதை என்ன செய்வது என்று எல்லோரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்க சிறுவன் அதை வெளியில் விட்டாக புறம் கடித்து விடும் என்று சொல்லி அழுது. அந்த ஆத்தைக் குஞ்சை ஒரு அட்டைப் பெட்டியில் துணிவைய் போட்டு வைத்து தன் அருகிலேயே வைத்துக் கொண்டான். அவ்வப்போது அவன் அம்மாளைக் கூப்பிட்டு பால் கொடுக்கச் சொல்வான்.

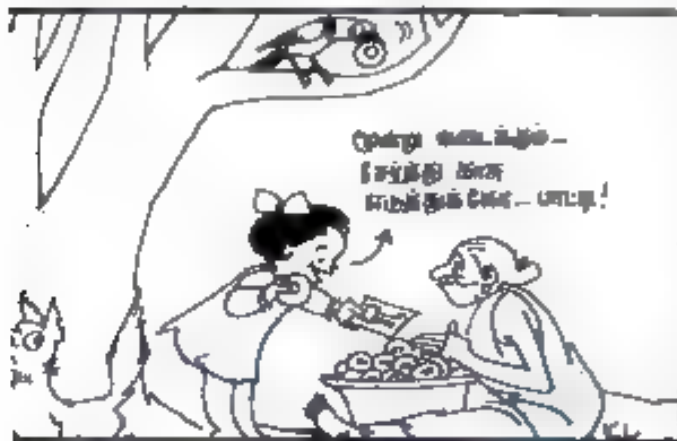
பயத்தில் தடுங்கிக் கொண்டிருந்த ஆத்தைக் குஞ்சு எதையும் சரப்பிடவில்லை. இந்தப் பையன் வெளியில் வினையாடவில்லை தூங்கவும் இல்லை. இரவு விளக்குகளே அணைத்தவுடன் ஆத்தைக் குஞ்சு பட்டபென்று இங்குமங்கும் விட்டினும் பறக்க ஆரம்பித்தது. அந்தச் சிறுவனிடம் அவன் அம்மா,

"இரவில் வெளியில் அனுப்பினால் ஆத்தை மெதுவாக அதன் அம்மாவிடம் சேர்ந்துவிடும்" என்று அவனுக்குப் புரிய வைத்து இரண்டாவது மாடிக்கு ஏறிச் சென்று மேப்ப மரக்கிளையில் அதை விட்டதும் அது மெதுவாக நகர்ந்து சென்று விட்டது.

இவற்றையையே இந்த வயது குழந்தைகளுக்கு

விலங்குகளின் மேல் உள்ள ஆர்வத்தை நாம் சரியான பாதையில் கொண்டு சென்றால், "பிராணிகளை தேசியங்கள். விலங்குகளை வேட்டையாடாதீர்கள்" என்று அமைப்புகள் ஏற்படுத்தி போதிப்பதை நிறுத்தலாம்.

எட்டு முதல் பன்னிரெண்டு வயதுள்ள குழந்தைகளுக்குப் பெரிய கோயில்கள், அரண்மனைகள் இவற்றின் பிரம்மாண்டம் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும் கோயில்களில் ஸ்தல வரலாறு, கட்டியவர் யார், எந்தக் காலத்தைச் சேர்ந்தது என்று அந்தக் கோயில்களில் எழுதி வைத்திருப்பதை நாம் திறை படித்தால் அவர்களும் ஆவலுடன் நின்ற கவனிப்பார்கள். அரண்மனைகள் அவற்றின் சரித்திரம், சிறப்புகள்.



வைப்பாடு என்று கூறினால் இந்த வயதுக் குழந்தைகள் ஆர்வத்துடன் கேட்டுக் கொண்டு மேலும் உள்விக்களைக் காணத் தொடுத்து நம்மை ஓண்ட அடிப்பார்கள்.

மேன் ஏஜில் காலடி வைக்கும் 13, 14 வயது சிறுவர் சிறுமியருக்கு இன்னும் பிரம்மாண்டமாய் கோட்டைகள், கலைகள் இவற்றில் ஆர்வம் இருக்கும். கோட்டைகளின் அமைப்பு, அந்தக் கோட்டையில் தரகாப்புத் திறன், 7இரின் குழந்தை எப்படி அந்த அரசர்கள் தங்களுடைய குடிகளையும் பாத்துக் கொண்டார்கள், அங்குள்ள ஏங்கப் பாத்திகள், பல மாதங்களுக்கு ஹனியங்கள் சேர்த்து வைக்கும் ஹஞ்சியங்கள் என்று இவை ஆர்வமுட்டுபவையாக இருக்கும்.

இராஜராஜனின் பிரகதீஸ்வரர் கோயில் எப்படி ஒரு வழிபாட்டுத்தலமாக மட்டும் இல்லாமல் வந்தி, மற்றும் வெள்ள நாட்களில் மக்கள் தங்கும் சமூகதலக் கட்டிடம். கலைகளை அரங்கேற்றும் அரங்கமாய், கோயிலில் பிரார்த்தனை செய்து விடப்பட்ட ஆடு மாடுகளை வறியவர்களிடம் கொடுத்து (கடன் போல) அதற்கு வட்டி போன்று சிறிதளவு தெல்லைப் பெற்றுக் கொண்டு வங்கி போலவும் செயல்பட்டது என்பதைவெல்லாம் சொன்னால் புரிந்து கொள்வார்கள்.

வயதுக்கேற்றப் குழந்தைகளுக்கு எதில் ஆர்வம் உள்ளது என்பதை அறித்து, எதை எதை எவ்வெப்போது எப்படிச் சொன்னோ அப்படி.

எடுத்துச் சொன்னால் நம் கலாசார சின்னங்களை, கலைப் பொக்கிஷங்களை நாம் காப்பாற்றலாம்.

ஒரு பிரகதீஸ்வரர் கோயிலை, செஞ்சிக் கோட்டையை நம்மால் உண்டாக்க முடியாது. ஆனால் நம் வருங்கால சத்தியர் பார்த்து இரசிக்க பெருமைப்பட இவற்றைக் காப்பது நம் கடமை. 99 - 100 என்று எண்ணியே இலக்காகக் கொண்டு நம் குழந்தைகளை வளர்ப்பதை விட்டு விட்டு

பிராணிகளை பிதிகிலும் நம் கலாசாரச் சின்னங்களை, சரித்திரச் சின்னங்களை கலைப் பொக்கிஷங்களைப் போற்றும் வகுப்புகள் சத்தியஸார உருவாக்குவோம்

— சித்ரா மோகன்



ஆண்கள் பகுதி

மினவீ என்பவன்

தேவஸ்தாயஸ- நற்குணங்கள்
மட்டுமே திறைந்து இருப்பதற்கு.
அவனும் ஒரு பெண்தான்.
அவளிடமும் குறைநிறைவுகள்
உண்டு. அவற்றை ஏற்றுக்
கொண்டு அவருடன் இணைந்து
நடக்கப் பழகுவதுதான் வாழ்வின்
சிறப்பு.

எனக்கு அவளிடம் பிடித்தது:

திருமணம் ஆன புதிதில் ஒரு
நடவை அவள் என் அம்மானைப்
பற்றி ஏதோ சொன்னபோது என்
அம்மானைப் பற்றி எதுவும்
சொல்லாதே. எனக்குப் பிடிக்காது
என்று சொல்லியதால் இன்று பத்து
வருடம் ஆன போதிலும் என் அம்மா
என்ற பேச்சையே எடுக்காமல்
இருப்பது.

இரவு 12 மணிக்கு எழுப்பி சர்ப்பரைஸ் பரிகப் பொருள்
திருவது மற்றும் நீங்கள் முதல் முதலில் இது பேசினீர்கள்,
இப்படிச் சிரித்தீர்கள், இதற்காக கோபப்பட்டார்கள்
என்று ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்தையும் அவ்வப்போது
மாற்றக் காரணாக அவள் உதிர்ப்பது.

என்னை ரசிக்க வைப்பது:

சரிய பூருவதுடன் இணைந்த அவளின் பேசும்
கதைகள்.

என்னைப் பயப்பட வைப்பது:

அவளுடைய சண்டை. எந்தவித முறை
சமாதானக் கொடி. உயர்த்தினாலும் சட்டை.
பன்னாமல் மென்மை சாமிவாராகி இருவதுதான்
என்னை அதிகம் பயப்பட வைப்பது.

என்னை தெலிழ வைப்பது:

எனக்கு அடிக்கடி மாற்றலாகும் வேலை
எங்கே போனாலும் உடனே தன் படிப்புக்கேற்ற
வேளையைத் தேர்ந்தெடுத்து உழைத்து
ஒரு தல்ல பதவிக்கு உயர்த்தவுடன்
மறுபடி ஒரு மாற்றல் என்றாலும்
உடனே வேலையை ராஜினாமா
செய்து என் பின்னால் வந்து



“மனதினைத்
திறந்து
விட்டேன்”

எனக்கு அவளி

டம் பிடிக்காதது:

அவள் அம்மா, அக்கா,
தங்கை, தம்பி மற்றும் சிநேகிதிகளைப் பார்த்து
விட்டால் என்னைக் கண்டு கொள்ளாமல்
இருப்பது.

என்னை அவள் கோபப்படுத்துவது:

யாராக இருந்தாலும் சரி தன் மனதுக்குப்
பிடிக்காதவற்றையும் மனம் ஒப்புக்
கொள்ளாதவற்றையும் இடம், பொருள், ஏலம்
பணராமல் பட்டென்று முகத்துக்கெதிரே
டைடத்துப் பேசும் போது என்னை அவன் பயங்கரக்
கொபத்துக்கு ஆளாக்குவான்.

என்னை மகிழ்விப்பது:

எவ்வுடைய ஒவ்வொரு பிரேத தானுக்கும் எனக்கு

மறுபடி எப்போதெட்டா தூக்கிக்
கொண்டு வேலைக்கு அலைம
அவளின் மனம் பக்குவம்

என்னை அதிகப்படி வைப்பது:

எந்த வேலை யார்
கொடுத்துலும் சயிரே அதுதான்
என்பது போல் உழைத்து அந்த
வேலையை மிக தோததியுடன்

முடித்துக் கொடுத்தும் பொறுப்புணர்வும்
'பங்கவாலிட்டி பேஸ்' என்று
எல்லோரிடமும் பேர் வாங்கும் நேரம்
தவறாத குணமும்.

எண்ணப் பிரிப்பூட்டுவது :

என நண்பர்களை, ஆபீஸில் வேலை
பார்ப்பவர்களை வார வந்தாலும் அவர்களின்
தணைமக்குத் தகுந்தாற்போல் பேசி
உபசரிப்பது, வயதாவவர்களுவிருந்தால்
உடலநலம், அரசியல் பற்றிப் பேசி,
இளைஞர்களாகவிருந்தால் சினிமா, ராப, பாப
மீயூஸிக் என்று சபஜெகட் மாற்றிப் பெரிசு
கவகலப்பூட்டுவது.

எனக்கு அவளிடம் புரியாதது :

எப்போது என்ன விஷயத்திற்காக மூட
அவுட் ஆகும் என்று என்னால் கனிக்கவே
முடியாத அவநுடைய மூட.

எனக்கு எரிச்சல் ஏற்படுத்துவது :

எனக்குக் கொஞ்சமும் தெரியாத, மூலம்
கூட அறிமுகமாவிராத காரோ ஒரு
பககத்து விட்டம்மாலைப் பற்றி அவங்க
பயங்கரமான வம்புப் பேர்வழி அது இது

என்று கனத சொல்வது.

எனக்கு அனுப்பு ஏற்படுத்துவது :

எல்லோரும் சோத்து சாப்பிட
உட்காராத சாதத்தில் எல்லிட்டுப் பிசைய
ஆரம்பிக்கும்போது அவன் சாப்பிட்டு
முடித்துக் கை கழுவி விடுவது.

என்னைத் திணைக்க கவப்பது :

சோல, வீட்டு உபயோகப் பொருள்
எதுவானாலும் எவ்வளவு கால்டி
ஆனாலும் என கவகல் அவனுக்குப்
பிடிக்காமல் போய் விடுவது.

இப்படி என மனைவியிடம்
திணைக்கும் குறைகளும் உள்ளது. இருந்தும்
குறைகளை ஒரு பொருட்டாக
திணைப்பதில்லை. வாரிடம் குறைவிலிளை
உங்கலிடம் இலையலா! எவளிடம்
இலையலா! திணைகளை இருந்து விட்டால்
சண்டை ஏது? ஊடல் ஏது? கூடல் ஏது?
வாழ்வில் கவைதான் ஏது? என மனைவி
எப்போதும் இப்படியே இருப்பதுதான்
எனக்குப் பிடிக்கும்.

— என். கரேஷ்

புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்:

மூட்டை - 3
சர்க்கரை - 80 கிராம்
பால் - 400 கிராம்
வெண்ணிலா ஏசென்ஸ்

கேரமிக் சாஸி

தேவையான பொருட்கள்:

சர்க்கரை - 30 கிராம்
தண்ணீர் - 3 பெரிய ஸ்பூன்
வெண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை:

அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் 30 கிராம்
சர்க்கரை போட்டு $1\frac{1}{2}$ ஸ்பூன் தண்ணீர்
ஊற்றி நல்ல பிரவுன் கலர் வரும் வரை
ஸ்பூன் போட்டு விடற வேண்டும் கவர்
வந்தவுடன் கீழே இறக்கி $1\frac{1}{2}$ ஸ்பூன்
தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு கிண்ணத்தில் கேரமிக்
சாஸி ஊற்றி வைக்க வேண்டும்



நன்றாக ஆறியவுடன் பால் சர்க்கரை
ஒன்றாக போட்டு கலக்க வேண்டும்
சர்க்கரை கரைந்தவுடன் மூட்டையை
தனியாக அடித்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக்க
வேண்டும் வெண்ணெயில் எசன்ஸ்
கொஞ்சம் ஊற்றி கேரமிக் சாஸி வைத்திரு-
கும் கிண்ணத்தில் வடிக்கட்டி ஊதி
வேண்டும் இட்லி வேக வைக்கு
பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் தீயில் வைத்து 1
நிமிடம் வேக வைக்க வேண்டும் அப்புற
ஃப்ரீஸரில் வைத்து சாப்பிட்டால் மிகவும்
நன்றாக இருக்கும்

— மீனமோசன

(Formerly Indian Council for Labour Management)



25, Mada Church Road.,
Mandaveli, Chennai - 28,
Ph : 4956036, Fax : 4952692
E.Mail: icolem@hotmail.com

IIMAT offers the following **SIX MONTHS DIPLOMA** Courses by Correspondence (Distance Education Programme.) Each Diploma Course has 4 written papers.

* BUSINESS MANAGEMENT	* BUSINESS INFORMATION SYSTEM
* BUSINESS ADMINISTRATION	* INTERNATIONAL BUSINESS ADMINISTRATION
* SALES & MARKETING	* INDUSTRIAL RELATIONS & PERSONNEL MANAGEMENT
* FINANCIAL MANAGEMENT	* EXPORT & IMPORT MANAGEMENT
* LABOUR LAWS	* ADVERTISING & PUBLIC RELATIONS
* HOTEL MANAGEMENT	* TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000
* BANKING MANAGEMENT	* ENVIRONMENTAL MANAGEMENT SYSTEM
* HOSPITAL ADMINISTRATION	& ISO 14000/14001
* OFFICE ADMINISTRATION	* QUALITY CONTROL & ISO 9000
* FOREIGN TRADE MANAGEMENT	* QUALITY ASSURANCE & QS 9000/ISO 9000
* MATERIALS MANAGEMENT	* INDUSTRIAL SAFETY
* HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT	* RESEARCH & DEVELOPMENT
* PRODUCTION MANAGEMENT	* EDUCATIONAL MANAGEMENT

Eligibility: No formal qualification is required. (Open Education System). Course Fee Rs. 700/- only. Examination will be held in all major centres in India.

For Application & Prospectus send Rs. 10/- postal stamp to the above address

የጽሑፍ ርዕስ

26 ஆண்டுக்குக்கும் மேலான அனுபவம்

- 6.9.99 இது 11 நாட்கள் கொண்டது. பூரி ஜெத்ராத்த, கோளாடி, புலகோண்டி, கார, பத்தையா, அக்கப்பாத்த, அயோத்தியா, காரி, சாந்தா, ஹரித்தவார், சிஷியேயம், கோதாந்தா, பத்திராத்த, தியுமெலி, ஆதா, மஜா, மிருத்தாவம். நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூ. 5550/-
- 15.9.99 இது 14 நாட்கள் கொண்டது. ஹரித்தவார், சிஷியேயம், பத்திராத்த, கோதாந்தா, தியுமெலி, ஆதா, மஜா, மிருத்தாவம். நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூ. 3600/-
- 4.10.99 இது 8 நாட்கள் கொண்டது. பெய்கலூர், கமலா, பூரீகம்பப்படிவம், சிருந்திரி, அக்கப்பாத்தா, கார, கண்டம், திவாமேனா, கோதாந்தா, கருப்பி, முருகாவார், கோமெலியார், காரவா, பெருகா, பெருகா, ஹம்பேரு, கோண்டி, கோதாந்தா. நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூ. 2100/-
- 30.10.99 இது 12 நாட்கள் கொண்டது. பூரி ஜெத்ராத்த, கோளாடி, புலகோண்டி, கார, பத்தையா, அக்கப்பாத்த, அயோத்தியா, காரி, நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூ. 3600/-
- 30.10.99 இது 17 நாட்கள் கொண்டது. பூரி ஜெத்ராத்த, கோளாடி, புலகோண்டி, கார, பத்தையா, அக்கப்பாத்த, அயோத்தியா, காரி, சாந்தா, ஹரித்தவார், சிஷியேயம், தியுமெலி, ஆதா, மஜா, மிருத்தாவம். நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூ. 5000/-

[illegible]

Discussion and conclusions:

ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி டிராவல் சர்வீஸ்

Op. 4, Omaha Free Press, Omaha, Nebraska, 1904

☎ : 8572144



இதுவரை, மூட்டு வலியிலிருந்து (OSTEOARTHRITIS)
 தீவரமானதைய, இரண்டே வாரப்புகள்தான் இருந்தன.



ஆனால், புதிய

GII அன்லோடர் எக்ஸ்பிரஸ் பிரேஸ்

அதை மாற்றிவிடும்

அறிமுகம்!

ஒரு புதிய சிகிச்சை
 தீவரணி!

இதனால்:

- வலியிலிருந்து தீவரணம்
- எளிய நடமாட்டம்
- உடனடி வாழ்க்கைத் தரம்



- 3 வாரி செயல்பாடு
- உடனடி போர்ஸ்
 உடனடி போர்ஸ்,
 தினத்திலும்
 இடைநீர்ப்போல்
 வேலை செய்து,
 பாதிக்கப்பட்ட
 பகுதியில் வலியை
 குறைக்கிறது

★ OSTEOARTHRITISஊக்கம், சிறுபந்தம் உள்ளவற்றை சிகிச்சைதரும் அணியலாம்

விவரங்களுக்கு, எழுதுங்கள்:

GII Division, Nicholas Piramal India Ltd., Vinod House, Kasturchand Mills, Estate
 228 Senapathi Bapat Marg, Dadar (W), Mumbai - 400 028. Ph: 4312312 - 15. Fax: 4328412/432752

GII, Division, Nicholas Piramal India Ltd., TV Avenue, Ashok Nagar,

Chennai - 600 083. Ph: 4853213. 4891139. Fax: 4853213.

Braces readily available with: MAS Marketing, Bangalore. Ph: 6617950. Pager: 9628 81634
 Med systems, Coimbatore. Ph: 497272, Mobile: 9843014725. Hester Diagnostics P.Ltd, Mumbai
 Ph: 2054170, 2012376. Orthocare Medical systems, Delhi. Ph: 6422143. Mobile: 9811009307

₹ 11600/-

University of Cambridge

■ **தொண்டை மண்டல குழுவியாள், தலைவர்:**
 திருமேனம், 33, 180 கோ. சிங்க, B.Sc (Agr.)
 Kisanpar, TATA Group விவசாயத் தொழில்நுட்ப
 இயோக வாழ்வை உறுதுறை குழுவினருக்கு
 பின்னரே தலைவர் குழுவை இயங்க விவசாயத்
 விவசாயத் துறை தலைவர், சாதி மதம் தடை, சிங்கம்.
 2013-14 ஆம் : 15714

■ **Thamiravetarkarna, vegetarian, Asthurni, 37/165 cm.,**
Electronic Engineer, Diploma (H4) working Senior
Service Engineer, Multicompany company, 8580/- + incentive,
own house, no commitments, wanted educated,
middle class girl from decent family. Box No. 15795

● வி. அம்மா, பரதவாணம், சித்திரை, 30/170 ரூப. 168 வயதொழி, ரூ. 10,000 மாதம் பணமாகவும், உடம்புக்கு பதில், வேலைக்குச் சென்றுச் சென்ற திருப்பியாகவும் பெற வேண்டும். குறையில் உள்ளவர்கள், உடனடியாக வந்தால், வீசை : 4747264. 24.12.2011 : 15112

[illegible]

(பெருங்கலை துயங்காதி, ஆதிநேயம், குறும், 32, 160ம், 141ம், அடியுக்கு வாயு 24 - 25க்குள்
யுபயோகத்தில் உள்ள பட்டாளி/குறும்பு பட்டாளி
யும் தேவை. அடியுக்கு நடுபகுதி வாயு 25க்குள்ளும்
1.75,000/-, எதிர்வினை தங்கு அடியை அளக்கப்பட்டு
பட்டாளி : 15718)

Iyer, Braheharanaram, Moudgalya, Arityam 2nd
dorm, 35/1654A/6500i. clerk Central Govt. and Ex.
serv pensioner, seeks suitable bride preferably gradu-
ate, employed/unemployed. Reply to Box No. 15726

மட்டூர், 33 வயது, ஸ்தலமீர் 2ம் செல்வராய். சை
தாழிக் செல்வம் ரூ. 8000/- வரதானதான் இவரின்
நித்திரையையுடைய பண்புதான் செல்வராயின் மனம்
பெரிய 30 வயதில்தான் செல்வராயின் மனம்
தவிர 30 வயதில்தான் செல்வராயின் மனம்

Proposals invited for Tamil Iyer boy, Vadamel, tratra, Moolam, DEE, 135.8" Rs. 6500/- part in illa/Servicing of computers. Good personality. nioyable girl preferred. Asotr Box No. 15722

இருள், உயர்ந்த, பரந்தவழி காத்திருப்பேன், விடுவான்,
 காலம், 21.12.1973/195" LIC Assistant 7240/-
 துறை, LIC/Bank/GIC/Government in London/

பெண் தேவியை தூதகம், குடும்ப விவரங்களுடன்
மோட்டர் மோட்டர்ஸ், பெண் பணி : 15723

[illegible]

■ தமிழ் மொழி கல்வியைப் பெற்றவர், 27/78/8050/
- ஸ்டான், Sub Inspector of Police, Chennai (தமிழ்)
வாழ்க்கை டயரித். ஆதாரம் மொழி கல்வியை, மொழி
கல்வியை இயற்றும் சான்றிதழை பெறும் நேரம், உட.
பெறும் இயற்றும். பெறும். எண் : 15725

■ Yederna, Businessman, 10, Bharani sudha Jodagam, requires non-Ashwya, well-built, preferably graduate bride below 27 years other subjects considered. Simple early marriage. Reply Box No. 13726

■ Correspondence invited from educated girls around 18 years for Tami Iyer, 36 years old divorcee with two boys of three and five years old. 178 cms, tall, Ph.D in Engineering. Senior Manager in a company in California, USA. Boy hails from a well settled family of Tamilnadu. Early simple marriage. Send bio-data to Box No. 15237

[illegible]

■ Yedam, Saralhwajam, Hasnam, PUC, 48, 5.67
5000/- father mother nil. Own medical shop with
house at Chidambaram. Sukable girl below 42 pre-
ferred. Subject no bar. Bm No. 12730

■ Wanted: **SalvaVidala** (employed bride in and around transferable to Tirupur or unemployed graduates willing to go for work for boy, 24/300/-/180 crns diploma in **Teled Technology**, Bsn No. 15731

■ இலம். பித்தலாசனம் காசியா, குறுநகம், 34, DEE, கல்கத்தா (பொ.செ. துறை) பி.செ. பொத்த வீடு
உரிசா கல்கத்தா +7 அலகா புகிசி பத்த மயாசலம்
தேசம். ஸத்தாசன தேவையின்கல. போம் :
2381570. பெல். எல் : 15732

■ Vadagatti, Bharadwajam, Sateegum boy, 38/175 English Canadian Immigrant, innocent divorcee with no exasperations, twoforty and clean habits, seeks alliance with good looking, graduate, home loving girl.

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மயங்கைப் பலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இடையில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவேண்டியவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

■ Delhi based Yedama Inc. (headquater, Swathi.)

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கடைகளில்
உயர்தரமான உள்ளடைகள்

TM

Cindrella

FEEL THE DIFFERENCE

BRA PETTICOAT

BLOUSE Shortly

ESNELL GARMENTS

54, First Main Road, C.I.T. Nagar, Chennai - 600 035

Phone : 4330388 Fax : 436 0860

TRADE ENQUIRIES SOLICITED



**கலி, புபன், ஸாவ உணவு, தங்குமிடம் உட்பட
கற்றுலாக்கள்.**

*** KARNATAKA-PANDARIPUR-AJANTHA ELLORA-**

பண்டாரி-கபடமன்ஸ்யா-உருடபி-தாமஸ்தலம்-ஸ்ரீரங்காமபிளை-
பண்டரிபுரம்-தாசிக்பஞ்சவடி-ஹிரி-அஜந்தா-எல்லோரா-

தீபாவளி-மத்திராஸ்யம்-திருப்பதி 16.7.99 முதல் 11 நாட்கள் மலகல் பஸ் ரூ. 3290/-

*** KABI-SADRINATH-KEDARNATH-**மதுரா-ஆக்ரா-டெல்லி-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேஷ்-

இதோதா-பத்ரிநாத்-அயோத்யா-இரிவேணி-காசி-கயா-பூரி-கோனாரக-புவனேஸ்வர்.

13.8.99 முதல் 20 நாட்கள் 3 TIER ரயில் ரூ. 5990/-

*** KABI-DELHI-HARIOWAR-**இரிவேணி-காசி-கயா-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேஷ்-ஆக்ரா-டெல்லி.

8.9.99 முதல் மற்றும் 16.9.99 முதல் மற்றும் 4.11.99 முதல் 12 நாட்கள் 3 TIER ரயில்

ரூ. 3990/- (4.11.99ல் புதுப்பிவது தீபாவளி கவ்வந்தான கற்றுலா.)

*** NEPAL-MUKTHINATH-**காசி-இரிவேணி-சித்ரகூடம்-ஷாமிசாரன்ஸ்யம்-ஜனகபுரி-

அயோத்யா-நேப்பாள். (முத்திநாத் 16.9.99 முதல் 11 நாட்கள் 3 TIER ரயில் 1 மலகல் பஸ்

ரூ. 5990/- (பொக்காரோயிலிருந்து முத்திநாத சென்று வரும் ஹெலிகாப்டர் (HELI COPTER)

1சவது தனி)

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திநா வீதி, மதுரை - 625001.

பேண்: 621519 * 623863.

பேரின்ப விலாஸ் டவர், 22, லெங்கநாதன் தெரு. தி. நகர்,

சென்னை - 800 017. பேண்: 4342789, 4323105, 4331298



1986, 1990, 1992, 1994, 1996, 1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2016, 2018, 2020, 2022, 2024, 2026, 2028, 2030, 2032, 2034, 2036, 2038, 2040, 2042, 2044, 2046, 2048, 2050, 2052, 2054, 2056, 2058, 2060, 2062, 2064, 2066, 2068, 2070, 2072, 2074, 2076, 2078, 2080, 2082, 2084, 2086, 2088, 2090, 2092, 2094, 2096, 2098, 2100, 2102, 2104, 2106, 2108, 2110, 2112, 2114, 2116, 2118, 2120, 2122, 2124, 2126, 2128, 2130, 2132, 2134, 2136, 2138, 2140, 2142, 2144, 2146, 2148, 2150, 2152, 2154, 2156, 2158, 2160, 2162, 2164, 2166, 2168, 2170, 2172, 2174, 2176, 2178, 2180, 2182, 2184, 2186, 2188, 2190, 2192, 2194, 2196, 2198, 2200, 2202, 2204, 2206, 2208, 2210, 2212, 2214, 2216, 2218, 2220, 2222, 2224, 2226, 2228, 2230, 2232, 2234, 2236, 2238, 2240, 2242, 2244, 2246, 2248, 2250, 2252, 2254, 2256, 2258, 2260, 2262, 2264, 2266, 2268, 2270, 2272, 2274, 2276, 2278, 2280, 2282, 2284, 2286, 2288, 2290, 2292, 2294, 2296, 2298, 2300, 2302, 2304, 2306, 2308, 2310, 2312, 2314, 2316, 2318, 2320, 2322, 2324, 2326, 2328, 2330, 2332, 2334, 2336, 2338, 2340, 2342, 2344, 2346, 2348, 2350, 2352, 2354, 2356, 2358, 2360, 2362, 2364, 2366, 2368, 2370, 2372, 2374, 2376, 2378, 2380, 2382, 2384, 2386, 2388, 2390, 2392, 2394, 2396, 2398, 2400, 2402, 2404, 2406, 2408, 2410, 2412, 2414, 2416, 2418, 2420, 2422, 2424, 2426, 2428, 2430, 2432, 2434, 2436, 2438, 2440, 2442, 2444, 2446, 2448, 2450, 2452, 2454, 2456, 2458, 2460, 2462, 2464, 2466, 2468, 2470, 2472, 2474, 2476, 2478, 2480, 2482, 2484, 2486, 2488, 2490, 2492, 2494, 2496, 2498, 2500, 2502, 2504, 2506, 2508, 2510, 2512, 2514, 2516, 2518, 2520, 2522, 2524, 2526, 2528, 2530, 2532, 2534, 2536, 2538, 2540, 2542, 2544, 2546, 2548, 2550, 2552, 2554, 2556, 2558, 2560, 2562, 2564, 2566, 2568, 2570, 2572, 2574, 2576, 2578, 2580, 2582, 2584, 2586, 2588, 2590, 2592, 2594, 2596, 2598, 2600, 2602, 2604, 2606, 2608, 2610, 2612, 2614, 2616, 2618, 2620, 2622, 2624, 2626, 2628, 2630, 2632, 2634, 2636, 2638, 2640, 2642, 2644, 2646, 2648, 2650, 2652, 2654, 2656, 2658, 2660, 2662, 2664, 2666, 2668, 2670, 2672, 2674, 2676, 2678, 2680, 2682, 2684, 2686, 2688, 2690, 2692, 2694, 2696, 2698, 2700, 2702, 2704, 2706, 2708, 2710, 2712, 2714, 2716, 2718, 2720, 2722, 2724, 2726, 2728, 2730, 2732, 2734, 2736, 2738, 2740, 2742, 2744, 2746, 2748, 2750, 2752, 2754, 2756, 2758, 2760, 2762, 2764, 2766, 2768, 2770, 2772, 2774, 2776, 2778, 2780, 2782, 2784, 2786, 2788, 2790, 2792, 2794, 2796, 2798, 2800, 2802, 2804, 2806, 2808, 2810, 2812, 2814, 2816, 2818, 2820, 2822, 2824, 2826, 2828, 2830, 2832, 2834, 2836, 2838, 2840, 2842, 2844, 2846, 2848, 2850, 2852, 2854, 2856, 2858, 2860, 2862, 2864, 2866, 2868, 2870, 2872, 2874, 2876, 2878, 2880, 2882, 2884, 2886, 2888, 2890, 2892, 2894, 2896, 2898, 2900, 2902, 2904, 2906, 2908, 2910, 2912, 2914, 2916, 2918, 2920, 2922, 2924, 2926, 2928, 2930, 2932, 2934, 2936, 2938, 2940, 2942, 2944, 2946, 2948, 2950, 2952, 2954, 2956, 2958, 2960, 2962, 2964, 2966, 2968, 2970, 2972, 2974, 2976, 2978, 2980, 2982, 2984, 2986, 2988, 2990, 2992, 2994, 2996, 2998, 3000, 3002, 3004, 3006, 3008, 3010, 3012, 3014, 3016, 3018, 3020, 3022, 3024, 3026, 3028, 3030, 3032, 3034, 3036, 3038, 3040, 3042, 3044, 3046, 3048, 3050, 3052, 3054, 3056, 3058, 3060, 3062, 3064, 3066, 3068, 3070, 3072, 3074, 3076, 3078, 3080, 3082, 3084, 3086, 3088, 3090, 3092, 3094, 3096, 3098, 3100, 3102, 3104, 3106, 3108, 3110, 3112, 3114, 3116, 3118, 3120, 3122, 3124, 3126, 3128, 3130, 3132, 3134, 3136, 3138, 3140, 3142, 3144, 3146, 3148, 3150, 3152, 3154, 3156, 3158, 3160, 3162, 3164, 3166, 3168, 3170, 3172, 3174, 3176, 3178, 3180, 3182, 3184, 3186, 3188, 3190, 3192, 3194, 3196, 3198, 3200, 3202, 3204, 3206, 3208, 3210, 3212, 3214, 3216, 3218, 3220, 3222, 3224, 3226, 3228, 3230, 3232, 3234, 3236, 3238, 3240, 3242, 3244, 3246, 3248, 3250, 3252, 3254, 3256, 3258, 3260, 3262, 3264, 3266, 3268, 3270, 3272, 3274, 3276, 3278, 3280, 3282, 3284, 3286, 3288, 3290, 3292, 3294, 3296, 3298, 3300, 3302, 3304, 3306, 3308, 3310, 3312, 3314, 3316, 3318, 3320, 3322, 3324, 3326, 3328, 3330, 3332, 3334, 3336, 3338, 3340, 3342, 3344, 3346, 3348, 3350, 33

திகைத்தாலே முக்தி தரும் திருவண்ணாமலையில்
தூதத்திலே சிறந்த அன்னதானம்
செப்பேவம் வராகங்கள்...



Vol. 10, No. 10, 1997

3. அடிநிலை கனம் குறுகிய தொழிற்சாலைகளில் கார்ப்பரேட் மேலாண்மைக்கு வசியம் உட்பட்ட நிலைமை கார்ப்பரேட் தான் அறிந்திருக்கிறது.
4. ஆய்விதழிப்பு நடவடிக்கைகளைப் பற்றி தான் மலர்ச்சித்தரும் பணம் இன்றாக கார்ப்பரேட்டர்கள், முன்மாதிரிப் தரத் தொழிற்சாலைகளில் அங்காடிகள் பெருமளவில் தொடங்கியிருக்கின்றன, மேலும் கார்ப்பரேட்டர்கள் இவ்வாறாகியிருக்கும் குறி அறிவுகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.
5. இவ்வாறாகியதால் திரைப்படம் வட்டத்தில் பெருமளவில் அங்காடிகள் கார்ப்பரேட்டர்கள் தராமல்.

[illegible]

- [illegible]

[illegible][illegible]

- [illegible]

② ஆதர்ப் புறப்போ குடியேறு (One Time) திட்டத்தின் கீழ் 2000 செப்டம்பர் 15-ல் தற்போது 'ஆதர்ப் புறப்போ' அமைப்பாக மாற்றுவதில் உள்ளிட்டிருக்கிறது. (Fixed Deposit) திட்டம் காலம் முழுதுடனும் அதில் கட்டிய தொகையைத் திரும்பிப் பெறும் முறை இருக்கிறது. ஆதர்ப் புறப்போ அமைப்பின் கீழ் கட்டிய தொகை எல்லாம் அரசாங்கத்திடம் இருக்கிறது. (Life Time) அமைப்பின் கீழ் கட்டிய தொகை எல்லாம் அரசாங்கத்திடம் இருக்கிறது.

உயர்தர அறிவுரை: NaH , Li போன்றவை உயர்தர அறிவுரைகள்.

தமிழக அரசு தயார் செய்திருக்கும் இந்த ஆய்வுக்கான அனுமதி உத்தரவு

அனாதாசாஸ்திரம் பற்றிய நூல்கள்

[illegible]Cheque / D.D / M.O _____ **Amount** _____ **Rs.** _____

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை (REGI

83. மல்லிகா பொன்னப்ப தெரு, திருவாரூர்மீனாட்சி, சென்னை - 600 005.

தொலைபேசி : 8594742 கிண்கண் : 91 - 044 - 8594561

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் வினாம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/08/1989. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: C/o. மங்ளையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈகார்நிதாங்கல், சென்னை - 600 097.

27/44 well established business, five legs per annum, good family background, seeks non-working graduate girl, below 23. Reply with horoscope, bio-data to Box No. 19754

■ தென்னாற்காடு பிரதமியம், கெலவங்கம் மோத்திரம், கத்திரம் தட்டத்திரம், மறுது 35. உயரம் 174 செ.மீ. M.A., B.Ed., PGOJ, மத்திய அரசு அதிகாரி, ரூ. 12,000/- ஐத கத்திரம் வீதம்மயங்கிமயம். மெய்மயம் : 15795

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiram 4, 391/18/ \$,306/- own profession, Mumbai, clean habits, good family, seeks Govt. employed bride from Thiruv. Palghat families. Slightly handicapped girl also acceptable. Send horoscope. See No. 15756

■ செயல்பாை கவுண்டர், வயது 24/5.6" கோத்தத்தில் பக்கபட அங்கத்தினர் மாத வகுப்பைக் கு. 3000/- செலவு செய்யுதல் அந் தே திரிவித படித்த, துறவன் பின்ன தேவை நுகர்வரி செலவாகாமல், வகி 1 சென்ட் 1, அந்த சென்ட் (535 102) தகுபரி பக்கபட்டு சென்ட் எண் : 15752

■ Iyer, Vadimal, Bharadwajam, Magam, private, JB
B.Sc./10,000/- divorcee seeks beautiful, unmarried
homely girls below 27 from good family. No dowry.
Simple marriage. Subject acceptable. Contact with
herocops. Box No. 13758

■ தெருவது 34எனும் ச.கொ/பெரெக்/கெரெ-
கெனெய் கிராமம் 32, தாங்கியத்தலர், குழந்தையினால்
ஏழாது 1980மளம் பெண் தேவியை, எவிய திருப்பாண்டி
புதுத் தனம் பெண் தாது துறாசலையினால் பரவ
விளக்கம், பரவிய தேவியினால், பெண் தனம் 15750

■ Alliance invited for Chennai based Tamil boy
radamal, Seivatha, Ashwini, 47/5.1" 12,000/- Col-
lege teacher, well placed flat owned bachelor, from
well educated unmarried Tamil boy girls only. See
no. 13746

■ Suitable alliance invited for Vadama, Srivatsa, Shanani boy, 21/144/19,500/- DMH (SBA) Deputy Manager, Chennai, Private Ltd. Company, good family background. Subject no bar. Box No. 1574)

0 Iyer, Vadarnai, Bharadwaja, Hartham, ■ yrs, 163
ms, B.Com, 4090/- p.m. boy employed in reputed
firm in Chennai, seeks alliance from graduate, em-
ployed girls. Subject no bar. Soc No. 15742

1. சென்னை நகராட்சி, மதுரை காவலம், புறம்
எம். பி. என். 35 கட்டிடம், பி. என். எ. 5,800/-

ஆதலால் பணியிலிருந்து விலகி வாய்ப்புக் கிடைத்தால் பணியை நிறுத்தி விடுவது உறுதியாக உள்ளது. சென்னை : 19783

■ Vathima, Srivatsam, Kottai, B Sc, with Computer, 18.5.84 Rs. 1,500/- working in private firm as accounts executive, seeks preferably employed graduate girl. Subject no bar. Ph- 2224414 Mrs No. 13264

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Avitram, 33164, Central Govt. Home Dept., Chennai, Rs. 6000/- p.m.-seeks good looking graduate, employed girl. Non-Srivastaram. Contact Box No. 13765

■ Ayar, Vadamai, Kousikam, Chichirai 4th padam,
29, 143 ems, +2, 7000. Deal & Churn can speak with-
out clear pronunciation. Titan, Mosur, own house,
n. fair, seeks alliance from suitable girls. Submit no
bar. Box No. 15744

■ Alliance invited for hyper, Vardarna, Koushika, J.B.M.A., 163/0000. Railway employed boy from Chennai based decently employed Tamil per girls. Send horoscope and details to Box No. 16747

■ Smartha, Gensha, Marathi, Bharadwaj, Mulani, Computer professional U.S. employed, 33/5, 16" seeks alliance from girls of decent family, good looking, homely graduate of the same sects with horoscope. Box No. 15766

■ Atlanta for fair, healthy, good looking, good natured Iyer, Vedarna, Kautidinya, Revanah, 371168 cons, B.Sc., ACA, divorce, company executive, Gulf, from educated good looking, lovable, honest loving Iyer girl around 39 to 33 from illustrious, respectable family. Substnt. widow or divorcee without concurrence, no bar. Horoscope and details to Rom No. 13743

● கனம் பேரவைத்தலைவர், பேரறிஞர் அண்ணா, எம்.பி. 31/173
கேள்வி: மத்திய அரசு இந்தியா ரிண்டெவல்ஸ் ஆரவாரம்
இறுதிநிலைக்கு வரவில்லை. இதைத் துரிதப்படுத்தப் பணிநிபு
மையாக அரசுக்கு இந்த இரண்டில் சுற்றி கனம் BEMCA/
B.L. Govil, Comptroller, G.D.O., போன்ற இ. இராஜாஜி மற்றும்
மற்றவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு, எடுக்கப் படுகின்ற நடவடிக்கை
பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுகிறேன். எண்: 15770

■ Kerala Iyer TV Technology Diploma, Brahattharam, Malthrupakasthyam, Aawathi, 10/178 Electronic Technician Stud! Arabia, seeks educated girl from respectable family. Contact with details and horoscope to Bar No. (577)

■ Arcot Mudaliar, 27/175, fair, BE, MS (USA) computers, HI visa seeks engineer graduate in India or employed at USA. Send bio-data, horoscope. Box No. 15772

திருமண மனம் விவரமாக விட்டதைத் தனது "மனமாவது மனம்" என்ற பெயரில் புறணிப் புரட்சிப்பாடல்களோ, உள்நூல் செக்காக்களோ அடங்கிய நேரிக் வந்து பழையபாடல்களோ மெல்லத்தலாம். பொருட்கள் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செல் குதவிப்பவை எத்துக் கொள்ள விவரணம்கூறு வரவுகூறியோம்.

also claim Palghat/Territ Iyer alliance. Subjects exempt-
able. Phone : 4790541. P.K. Manu, Page No. 109, Lip-
stickery, V Street, Sri Suresh Nagar, Chennai : 600 072.

■ துறா, அழகச்சேரி, பொதுத்துறை, பூதூர், 32/183/3500/- இடம். பரந்தாட்சிப் பகுதிக்கு, கரும் கம்பியாவினால் பாதிக்கப்பட்ட பரந்தாட்சிக்கு பரந்தாட்சி அறையில் அளவு/கம்பியாவி போடப்பட்டிருக்க முடியுமென தெரிய. H கம்பியாவினால், 3, பரந்தாட்சிக்கு போலீஸ் தெரு, கலாநாயக்கி, தெருவின் - 500 047

■ ஐ. அ. பக்தவத்சலம், திருச்சி, மே. 26/163/3186 - சென்னை நகரில் கம்பெனியின் பணியிலுள்ள ஊழியருக்கு சென்னை நகரில் துருவகம்பெனி பணிபுரிக் கும் ஊழியர் தொகுதி ஒத்த இது கம்பெனி நகரில் ஒத்தது. மேலும் ஐ. அ. பக்தவத்சலம், 4, கம்பெனி நகரில், 1, கம்பெனி நகரில் சென்னை நகரில் சென்னை நகரில் சென்னை நகரில், 800 047.

■ **Iyer, Vaidamal, Bharadwajam, Apilayam, 37 yrs, 166**
cm, B. Com, GIC/CBE, 18,000/- + sister graduate,
preferably employed girl. Contact Smt. Vethavalli
Kannan, GF-4, Farnay Richfield Apts., Marjagandapuram,
Coimbatore. Ph.: 310431.

■ **Phedaker, Id** I am 46 year M.D. Radio Oncology, ex-
Medistar/Pillai Medical during 1982-1990/93 India
16 yrs. Reply with horoscope, bio-data, photo, 11-
Thangarajan, P.O. 149, KENT Layout, Subbarajapura
Post, Bangalore - 560 061 Ph: 6699113.

■ Brahacharanam, Tamil Isar, Maritham, Kattai Isar
Indiar, 06/10/176 cove 9000. arranged in private
sector Bangalore, next suitable graduate girl from
respectable family. Contact with horoscope. S.S.
Iyerarman, P26, Kanyasulkam, Calicut - 641
013

• **Vidmarat, Srivatsa, Poornam, 51175 Govt. Medical,**
4,800/- widower with one daughter and son graduated,
works good looking, educated bride Success
a bar Widow/divorced without child apply.
Insuburbian, 18, Sethuram Nagar, Madurai Road,
Madurai - 625 003. Phone - 429991

1. சென்னை கோத்திரம், சேஷி தட்சத்திரம், வடமலை, ஸ்ரீமங்கலம், ஸ்ரீமணியாசனம் என்ற ஊரகங்களில் 26-8, வயதிற்குள் உட்கார் பெண் குழை: தொட்டி வகை : கெட்டுப்பெட்டி, குழைக்கி கோத்திரம் 7, இதுவரை கோவில் வட்டில் தெரு, மேலம் வட்டிவட்டி, கங்கைவட்டி : 612 002.

Iyer, Vadarnat, Kuvvika, Marthigai, 29/174 Rs. 7500/-
J.C. Chetana, program writer, seeks decently arranged
scholarship girl. Contact Mrs. Jeyalakshmi, 34/3, V.C.C.
road, Gandhi Nagar, Sallagaram, Chennai - 600 093.
mob : 4841314.

ബി.എസ്. സിറ്റിയിൽ, 1953, ഏപ്രിൽ 12-ന്, ഏകദേശം 6000/- രൂപയ്ക്ക് 2.1 ഏക്കർ സ്ഥലം കൈമാറ്റം. 18, എസ്.എസ്.എസ്. റോഡ് - 541 826, ഫോൺ 347788.

■ **Yadagalla, Kanchiam, Moodam, 33/5/1998/**
B.Com, DCA, employed Sundaram Finance and
Agent LIC. Owns house, landed properties, Thengal
acceptable. Chennai employed graduate, slim, good
complexion girl with sound family background required.
Contact Verrazhagan, 26, Ramakrishnan
Street, Perambur, Chennai. Telephone - 5515237.

[illegible]

■ Hyderabad, Roundriggs, Ponnampal, DMS (PLA.) 10/178, fair, executive sales 70,000/- annum, seeks Chennai employed girl. Contact Ganapathy, 13/178, First Floor, Madhusudanagar, Madhapur, Hyderabad - 500 047.

■ **Tyer, Vadarath**, Nanthuram Elumyga, Nantham, Jir, INDIA; computer programmer, Detroit, USA, annual investment \$ 40,000; M.Sc., Diploma computer, seeks alliance from graduate high computer background preferably. Key expected in India around Dec. '99. S. Srivastava, 9, Brindavan Colony, Kothrud Nagar, Chennai - 75.

■ Alliance invited for Vadama, Punnarpuzh, Sodermarsham, 11 years/5.4" D&E Singapore employed boy/Girls with qualification and experience in computer programming preferred. Apply in A. Krishnan, D-142, Anand Apartments, L.S. Road, Thiruvananthapuram Chennai - 600 001 Ph - 4911107

■ **உட்காண, உதவங்கள் விடுத்திருக்க, 35/170 பிசுமார்**
சங்கு சிபிசி பணிபுரியும் நிதிகாரத்தான
தமிழ்நாடுபிசுமார் மனமகனுக்கு மனமகன தேவன்.
N. Vairam (Kannur), KOC, Ponnambur Road, Maruthupattanam,
Chennai-605 001

[illegible]

● **Ippe, Vaidara, Manasha, Thiruvethala**, senior system analyst, foreign institution, Bangalore, 1216/40, 0000 - BE/MSA (NM) innocent divorce, no issue, needs graduate girl, decent family Overcast-windward acute Reply with microscope to Sri Balaji, 1213/A, Chaurick Road, Mandarmani, Chennai - 11.

■ Wanted non-Kashmiriyas Tamil/Telugu, fair, professional Brahmin girl for 27/187, Panoram - 4, B.E. (Comp) / BITS, (MBA-ITM), software professional, Wipro, Bangalore. Flattered with horoscope, bloodst. Schrummeriam 424, Vilva Sanku Canner, Ambalavil

[illegible]

■ **Vadams Iyer, Vadhooram, North Arcot, Pooma - 4, 12/152 M.** Corn, BHT fair; good looking girl, programmer, speaks same district computer qualified match with clean habit. No subjects. Early decent marriage. Phone: 4410000. Price: Rs. 32,750.

■ **சென்னை ஸ்டாபர், எத்தனை ஊராணி, திருவாரூர் து.சந்திரன்**, 27 வது, S.A., DCA, கு. 2000;
■ **சுபாஷ் (சுபாஷ்) சன் எந்திர தந்திர மன**
சென்னை ஸ்டாபர், சென்னை : 25354

■ **Vadarna, Houdgalya, Anusharn, 28/150/3,500/-** - **senior**
groom employed/business. Girl has slight handicap
 in right hand and leg not distinctly visible. Totally self
 reliant. Slight handicap also acceptable. Ph: 4412637
 Box No. 25357

■ **Yadavalli, Koushik, Ravathi, 30/162, M.E., M.Phil.,**
post graduate teacher, seeks offices below 16 from
preferably Chennai based employed graduate group.
Box No. 35358

■ **Yadava, Yadavara, Krishnaji, AMIE, PGDCA, 24/191** part-time lecturer Govt. Engineering College, software engineer, seeks professionally qualified well placed individuals for career. Box No. 25339

■ Iyer, Vidarmai, N. Kashyapa, Poornam, aged 22, febr. B.Com., CA articles, Mt. 5.2" Subject no bar. Sansk. exam. well attended. Contact Box No. 25340

■ Brahmacharanam, Kashyapa, Ashlesha second padma, B.Corr/MHA/DPR/OH/DCA, 17/13/00001 - o-
mnivorous carpenter related form Hyderabad, very fair
medium build, accomplished, seeks non-Murddhi Nali,
brown rounded groove/pent graduates, 28 - 34. Subcon-
no bar. Minor impediment but child bearing possi-
ble. Happy burrows, family details. Box No. 25362

■ **Hindu, Vellalar Pillai, Ravathi, 23/167, M.Sc., PGDB,** PGDB, orache, seeks alliance from professionally qualified/employed abroad. Bride prefers job abroad.
Contact: 64248 - 28889, Box No. 11262

■ **Alliance** invited for Hindu girl, 23, MCA, 164 cms. (father Hindu, vegetarian, non-Brahmin, mother Brahmin Iyer). Wanted groom preferably from Chennai professionally qualified, employed boy between 28 from respectable family. Box No. 21264

B Alliance invited for Tamil Iyer Palghat, Punnarpoornam, Roundiyam, 1115' good looking, 4.Cm, employed Oriental Insurance Mumbai. Widow without encumbrances, from well qualified boy preferably from Mumbai/Poona nearby. Phone 14081714611285, Box No. 25348

1 Alliance invited from professionally qualified firm
S.E., M.B.A., M.C.A., A.C.A., A.C.S., I.C.W.A., Bank officer and P.G.) Same exact requirement for Yodanis, Nal. Inupakashyapa, Ushlart, 24/157 rms, M.Sc (Phy.)
4th latest computer knowledge, eventually, domestic
trained. Send resume with family details
on No. 21244

1. *Exochordata*, *Phlebobranchia*, *Thaliacea*

12/168 yrs, M.Com, typewriting, shorthand higher grade English, Hindi lower, Rashtra Basha, fair girl, seeks suitable qualified boy. K. Natarajan, 14, Ebnatala Naicker Street, Radhanagar, Chrompet, Chennai - 44.

■ Iyer, Brahmacharanam, Senkruthi, Uthirattathi, M.Com. 34/14750006. General Govt. employed, physically handicapped (polio-leg) girl seeks broadminded groom, Bank, LIC, Govt. preferred. Contact K. Kalyanasundaram, 18/3, New Street, Mysapore, Chennai - 605 004.

■ **Thondai Mandala** SaivaVedictar girl, B.Com, 34, medium complexion, requires graduate, working/business bridegroom. Only vegetarian acceptable. **B. Natarajan**, No. 1225, 1st Floor, (Behind GAY Boys School) Anna Nagar West End Colony, Chennai - 50. Phone no. 6141819.

■ குடியியலர், 28/150 பேர். குடும்ப 36 குடும்ப, S.A (Corp.) DSM (computer) செயல்படுத்தி உள்ளதாம். இந்தப் பணியில் உதவ உணர்வோடு செயல்படுவர். பேரவை : 6241845. பி. அனா, 430, 18ஆவது தெரு, காரைக்கல், கேரளம் - 600 080.

■ Suitable alliance for Vedams N.A. Naidubala Kanyasa, Krishnigal girl, 33/170 B.Sc., B.Ed., DCA (NBT) employed with NMT. Phone: 949-7621812. Dr. M.V. Vengopal, Flat No. 301, Archana Palace, 4-1-276/1, Walker Town, Padma Rao Nagar, Secunderabad-500 011.

■ கோட்டியு பொன்னாலை, திருவோணம், கோட்டி, கோட்., 24/157, திருவாய்நகரி பிரித்து விவசாயத்தான ஊழ்வுத இலங்கை பொன்னாற்று நகர பழங்கல், பத்திரகம், பொன்னாலை, பன்னாட்டுள்ள ஸ்தலம் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்பந்தம். பி. கார்த்திகேயன், 38, திருவாய்நகர் ஊழ்வுத நேரு, சன்னாலை, பத்திர - 634 502.

■ (தந்த ஐயாசம்) உத்திராகண்டி, 31 மார்ச், 160 கோடி ரூபாய், சிகப்பு, தனி அருது, கட்டடம், அதிக விலைக்கு, குடியிருப்பவர்கள் பெண் என்று Control State Govt. owned Corporations நிதித் துறை பணிவிடு செய்துள்ளது. இதைக் கண்டு கொள்ளும்படி இருக்கிறது. Contact K. Saravanan, Dy. Manager, Chitwood Cement Works, No. 6, 1st Cross Krishna Nagar, Ponnai, Chennai - 78.

■ Fair, good looking, Hindu Telugu PG computer bride, 31/1/55/5000/- willing to take up foreign assignment, seeks B.E/MCA grooms, caste no bar, GR 13, Ramanathan Street, Kilpauk, Chennai - 10.

■ சென்னை சைன்ஸ் கல்லூரி (புல.பட்டி, 31, 164) ஸ்தாபிதமானது. அதன் பணி, கல்வி சிறு வயதிலிருந்து தொடங்கி பரந்த வயதில் வரையில் நடைபெறவேண்டிய இதை இவ் பட்டதாரி மாணவர்களுக்கு கல்வி வசதிகளாக, சி.சி. கல்வியில் விடப்பட 45, நடுத்தரில் 30, மேல்நிலைப்பள்ளிகளில், மேல்நிலைப்பள்ளிகளில் - 11, கல்வி : 5581560.

■ **தமிழ் குழந்தைகள் பிராந்திய, பத்திரிகை, மாவட்டம்**
 சென்னை-26, 185 கோ.பி. சாலை 3-ம் மாடம், OCE
 Autocad (BGA) மெசுஜ்ஸ் டிரீட் டிரீட் அமைதி பிராந்திய,
 மாவட்டம், அரசு மாவட்டம் 3-ம் மாடம் சென்னை
 சென்னை - 4724621. V.S. Mani, No. 33, Kallamman Kol
 Street, Porur, Chennai - 116.

■ **Gaydos, Christopher, 29, editor, *Wash. Post*, 1998**

மணக்கு அக, தனியார் பணி, கல்வியில், தகுந்த மணமாக தேவை. உட்கிரிதல் சம்பந்தம். இரண்டு குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொண்டது. K.B.K., வாய்மையின் இயல்பு, 2-A, Sany தெரு, சென்னை நகர், வடமேற்கு, கோவை - 41.

■ Iyer, Brahecharanam, Shadamarshanam, Chichinal - 4, 13/148 B.Sc., FI, AAO United India Insurance, Mumbai seeks well qualified officers. Contact with horoscope and family details to Srinivasan, Blueheaven, Building 11/9, Sector-19, Vashi, Navi, Mumbai - 400 783.

■ Wanted Kannada Madhwa boy for girl Karthigai, 17 yrs., 110 cms, B.Com., PGDCA, Viswamithra Gothram, employed. Boy should be generous enough to ignore the girls stunt growth due to thyroid deficiency. Contact S. Padmanabhan, A1/46, Mullai Nagar, T.M.H.S., Namakkal - 417 001.

■ Alliance invited from educated, employed boy for Tamil Iyer, Vadamal, Swathi, 11/153 B.Sc., unemployed girl. Please reply V. Sankaran, 2/334, Periyar Nagar, Krishnagiri - 635 001. Ph. 04341 - 21480.

■ கனாத்தா தேவியுடன், காலியம், அழகம், வயது 36,150 செ.மீ. +2, கல்வியில் தெரிந்த பெண்ணிற்கு அக/தனியார் பணியில் உயர் மணமாக தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் விவரணிக்கவும். சரஸ்வதி பதி, 35/5/3, தேவியூர், திருப்பரங்குளம், மதுரை - 625 005.

■ R.C. து.நர், வயது 23, B.Com., DCP, படித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமாக தேவை. எல். ரமேஷ், டி. 749, செங்கல்பட்டி நகர் முதல் தெரு, விருகம் பக்கம், கோவை - 92. போன் : 4727138; மூல் : 8832737516.

■ Madhwa Brahmin, 44, Bharani, DCE, propertied, unmarried girl seeks qualified well settled any Brahmin boys only. Widower with encumbrance also acceptable. Sanjevi Rao, 16, Krishnapuram Street, Choolaimedu, Chennai - 94.

■ துயர், வடமேற்கு, ஹரித கோத்திரம், உத்திராட்சத்தி, 8.2" ஹரிதம், B.Com., Computer knowledge உயர் பெண்ணிற்கு, BEMCA/AM.Sc., படித்துள்ள நல்ல உத்தியோகத்தில் உயர் மணமாக தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : N. Srinivasan, 19, Vignesh Nagar, Kattur, Trichy - 620 019. Telephone : 850889, 850738, 850893.

■ Iyer, Brahecharanam, Srivatsa, Ayllyam, 12/155 B.A (Hons.) GNIT/Com. Practice, pretty girl, seeks professionally qualified boy upto 18. Contact Venkatraman, O-1/28, DOS Housing Colony, Vikram Nagar, Bopal Road, Ahmedabad - 380 058.

■ தெருங்கு வந்தவன், தந்தையோடு கோத்திரம், குடும்ப உத்திரம், 26/5 அக. பி.எ., படித்த தெருந்த

குடும்பத்தை கோத்திரம் பட்டாரி பெண்ணிற்கு மணமாக தேவை. இராமநாத் பி.பி.எ. சம்பந்தம். ஆர். முத்தியாறு, 39, கச்சாலைப்பாடு கோட்டை தெரு, முத்தியாலை, செ.கல்., மண்ணா. சென்னை - 600 001. போன் : 5267343 (பி.டி), 5234825 (பி.டி).

■ கலாநாயகர், 27, (பி.எம்.) குடும்பம், உயர் 5.4" பெண்ணிற்கு அக இரத்தினம் படித்த நல்ல வேலை விழுவார் மணமாக தேவை. கடிதம் குடும்ப தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஜி. சந்திரசேகரன், 28, பூங்கா நகர் முதல் தெரு, மாதவாரம், சென்னை - 60.

■ Telugu Brahmin boy's from decent and well placed family for Mulakanadu, Srivatsa Gothram, final year MBM, Poosadam, 13/5.4" fair complexion, training in violin. S.K. Sata Subramanyam, 11/14, Alamelu Mangapuram, Alamelu Apartments, Mylapore, Chennai - 600 094. Ph: 4954163.

மணமாகக் தேவை

■ Mulakanadu, North Arcot sisters Sravanam, 39, Azwini, 17 SLC unemployed alliance below 45 and brothers graduates, Jesta 36, teacher, Bharani, 34, Assistant Tamilnadu Govt. Horoscopes necessary. Subject willing non Gargeyasa. Box No. 10819

■ Vanniya Kula Kshatriya + Brahmin, seeks suitable groom, graduates & above for daughter 29, fair looking, homely, B.Sc., DCA, employed in Ltd. company and graduates & above girl for son 31, Chartered Accountant in employment. Box No. 10820

■ வடமேற்கு, கச்சாலைப்பாடு, அக/பி.எ. 1) பெண், 25, அக பணி, 160 செ.மீ., 2) ஆண், 31, பூங்கா, பி.எ. 170 செ.மீ. 25,000/- ஹரிதம், தகுந்த, படித்த வேலைவிழுவார் மணமாக/மணமாக தேவை, செட்டி வால் : 30521

■ தெருங்கு பிராமணர், ஹரிதம், பெருந்தாடு, அண்ணன் ஆயிரம், 38, எல்.கல்.கல்.கல். State Govt. Rs. 4500/- தனமாக சித்திரை, 34, B.Com., typing, sales, telephone passed, no job. வேண்டிய உயர் தகுந்த வரக்கூடிய தேவை. பி.பி.எ.எல். தேவையில்கை பிரமணியல் உட்கிரிதல் சம்பந்தம். செட்டி வால் : 30522

■ Wanted employed boy below Thirty-two years; girl below thirty years. (Naiyer, Counder) for girl age 24 M.A., unemployed. Boy serving in LIC at Jabalpur Contact Chandrasekhar, Plot No. 112-B, JDA-2A Phase II, Near Ayurveda College, Premnagar, Jabalpur - 482 001. M.P.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH

Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621

Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)

Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

உங்கள் மேனிக்குத் தேவை பேலன்ஸ்ட் நீம் டயட்



நீங்கள்

எப்பொழுதும் உங்கள்

ஆரோக்கியத்தை நன்கு

பாதுகாக்கிறீர்கள். ஆனால்

உங்கள் சருமம்? பேலன்ஸ்ட் நீம் டயட்

அளியுங்கள் உங்கள் சருமத்திற்கு. இயற்கையில் பச்சை அனைத மரங்கோ
உங்களுக்கும் நருகிறது.

மரங்கோவில் உள்ள வேம்பு உங்கள் சருமத்தில் மென்மையாக உட்புகும்பு
கந்தப்படுத்துகிறது. அழுக்கையும், அதிகமாயுள்ள எண்ணைப்பசையையும்
நீக்குகிறது. கிருமிகளை அழிக்கும் வேம்பின்
குணம் உங்கள் சருமத்தை வியாதிக்
கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
உங்கள் சருமத்தை வளமாகவும்,
மென்மையாகவும் ஆக்குகிறது.
அதற்கு ஆரோக்கியத்தையும்,
பளபளப்பையும், புத்துணர்ச்சியையும்
அளித்து, உங்களை அழகுபடுத்துகிறது.
இயற்கை வழியே...



இயற்கை வழியில் முழுமையான சருமம் பாதுகாப்பு

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகைகள்,
பட்டுப் புடவைகள்
அணியும் நாளெல்லாம்
ஆனந்த திருநாளே !



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

இ தங்க நகைகள் இ யூவரிகள் இ பாத்திரங்கள்
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.